


	<p align="center">Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра спорту і спортивних ігор</p> <p align="center">Силабус обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика спортивного тренування»</p>		
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка		
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт		
Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту		
Рівень вищої освіти:	Перший (бакалаврський)		
Статус дисципліни:	обов'язковий освітній компонент професійної підготовки		
Мова викладання:	Українська		
Науково-педагогічний працівник:		ПІБ: Стасюк Вадим Анатолійович Посада: Старший викладач Вчений ступінь: Кандидат наук з фізичного виховання та спорту Телефон: 0963624799 Е-mail: stasiuk@kpn.edu.ua Робоче місце: Кафедра спорту і спортивних ігор (аудиторія 222 А) Профайл викладача: https://sportkaf.kpn.edu.ua/stasiuk-vadym-anatol/	
		ПІБ: Ладиняк Андрій Богданович Посада: Викладач Вчений ступінь: Телефон: 097 3940751 Е-mail: ladyniak@kpn.edu.ua Робоче місце: Кафедра спорту і спортивних ігор (аудиторія 222 Г) Профайл викладача: https://la.kpn.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachi/ladyniak-andrij-bohdanovych/	
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpn.edu.ua/course/view.php?id=7878		
Консультації	Стасюк В. А. Ладиняк А. Б.	Середа – 14.20.-16.00. Четвер – 14.20.-16.00. Понеділок: 14.20-16.00 Вівторок: 14.10-16.00 Аудиторія 222 (А) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор) Аудиторія 222 (А) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)	
Анотація до курсу	<p>Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки «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 9 кредитів (270 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 21-ої теми з яких 7 лекцій, 6 практичних та 8 семінарських занять.</p> <p>Лекційні заняття: «Основні положення сучасної системи спортивного тренування», «Особливості розвитку рухових здібностей», «Тренувальні та змагальні</p>		

	<p>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», «Методика спортивного тренування», «Особливості побудови програм мікроциклів», «Особливості побудови програм мезо та макроциклів», «Фізична підготовка спортсменів», «Характеристика основних рухових здібностей».</p> <p>Змістовий модуль 2 «Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів» складається з 25-ти тем з яких 9 лекцій 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 ізмагань в умовах високих і низьких температур», «Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів», «Моделювання в спорті», «Прогнозування в спорті».</p>
Мета та цілі курсу	<p>Мета вивчення освітнього компонента 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>
Методи навчання	<p>Словесні: пояснення (при тлумаченні понять, явищ, термінів), розповідь, навчальна дискусія; наочні: демонстрація, ілюстрування; практичні: дослідницький метод, виконання практичних завдань; метод проблемного викладання.</p>
Формат курсу	<p>Стандартний курс (очний, заочний).</p>
Результати навчання	<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"> - ПРН 1 здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем; - ПРН 2 спілкуватися українською та іноземними мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики

	<p>ділового спілкування;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ПРН 5 застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; - ПРН 6 мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці; - ПРН 7 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; - ПРН 8 здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; - ПРН 12 аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях; - ПРН 17 знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини; - ПРН 23 здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності; - ПРН 24 використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовки осіб, які займаються.
<p>Компетентності:</p>	<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"> - ЗК 01 здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - ЗК 05 здатність планувати та управляти часом. <p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності спеціальності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - СК 01 здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; - СК 02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; - СК 15 здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту; - СК 16 Здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту; - СК 17 Здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту. <p>Після закінчення навчання за освітньою-професійною програмою бакалавра фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:</p> <p>3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д.);</p> <p>3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції); 3475 – Інструктор методист спортивної школи;</p> <p>3414 – Фахівець із організації дозвілля;</p> <p>3414 – Інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму); 3475 – Інструктор з фізичної підготовки;</p> <p>3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту; 3475 – Інструктор-методист з виробничої гімнастики.</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностям дисципліни</p>

	Психолого-педагогічні аспекти 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; Управління у сфері фізичної культури і спорту; Теорія і методика фізичного виховання.		
Пореквізити	Набутті 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 з підвищення спортивної майстерності».		
Обсяг і ознаки курсу	Змістовий модуль 1		
	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
	Рік навчання/ рік викладання	3-й рік	2/3-й рік
	Семестр вивчення	VI семестр	IV/V семестр
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки	
	Кількість кредитів ЄКТС	4 кредитів	5 кредитів
	Загальний обсяг годин	120 годин	150 годин
	Кількість годин навчальних занять	60 годин	24 години
	Лекційні заняття	20 годин	6/8 годин
	Практичні заняття	20 годин	-
	Семінарські заняття	20 годин	10 годин
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	60 годин	26/100 годин
	Форма підсумкового контролю	Залік	Залік
	Змістовий модуль 2		
	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
	Рік навчання/ рік викладання	4-й рік	3-й рік
	Семестр вивчення	VII семестр	VI семестр
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки	
	Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів	4 кредитів
	Загальний обсяг годин	150 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	74 годин	20 години	
Лекційні заняття	30 годин	6 годин	
Практичні заняття	30 годин	14 годин	
Семінарські заняття	14 годин	-	
Лабораторні заняття	-	-	
Самостійна та індивідуальна робота	76 годин	100 годин	
Форма підсумкового контролю	Екзамен	Екзамен	
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	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).		

Політики курсу

Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика спортивного тренування»:

Залік:

- 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 компоненту 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 компоненту;

- 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;

- 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;

- 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.

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 компоненту 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 компоненту;

- 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;

- 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;

- 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» (<http://surl.li/bkxyp>).

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

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 з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<http://surl.li/idvnd>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

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	120	20	20	20	-	60	-
Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів							
Разом за змістовим модулем 2	150	30	30	14	-	76	-
Разом	270	50	50	34	-	136	-
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	150	14	-	10		126	
Змістовий модуль 2.							
Разом за змістовим модулем 2	120	6	14	-	-	100	-
Разом	270	20	14	10	-	226	-
Форми та методи оцінювання	<p>Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.</p> <p>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 (третій рік навчання 6 семестр денна форма здобуття вищої освіти, третій рік навчання 5 семестр заочна форма здобуття вищої освіти), іспит екзамен (четвертий рік навчання 7 семестр денна форма здобуття вищої освіти, третій рік навчання 6 семестр заочна форма здобуття вищої освіти).</p>						
Критерії оцінювання	<p>Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять</p> <p>З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (http://surl.li/hwbc).</p> <p>Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.</p> <p>Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на</p>						

навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Теорія і методика спортивного тренування» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 «Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів» отримав 10 оцінок, а саме: 8, 7, 8, 9, 10, 6, 9, 9, 7, 7. Ваговий бал ЗМ 1 складає 80 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 8 балів;
- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 8,0) + 0,4) \times 80 = 64$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Теорія і методика спортивного тренування» отримав – 64 бала.

Денна форма здобуття вищої освіти

Третій рік навчання 6 семестр денна форма здобуття вищої освіти

Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума
Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів
Поточний контроль	МКР	
80 балів	20 балів	

(залік)

Денна форма здобуття вищої освіти

(іспит)

Четвертий рік навчання 7 семестр денна форма здобуття вищої освіти

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Іспит	Сума
Змістовий модуль 2		40 балів	100 балів
Поточний контроль	МКР		
40 балів	20 балів		

Заочна форма здобуття вищої освіти

(залік)

Третій рік навчання 5 семестр заочна форма здобуття вищої освіти

Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума
Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів
Поточний контроль	МКР	
80 балів	20 балів	

**Заочна форма здобуття вищої освіти
(екзамен)**

Третій рік навчання 6 семестр заочна форма здобуття вищої освіти			
Поточний і модульний контроль (60 балів)		Іспит	Сума
Змістовий модуль 2		40 балів	100 балів
Поточний контроль	МКР		
40 балів	20 балів		

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нараховують за 12-бальною системою оцінювання
Третій рік навчання (6 семестр)	
Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика систем підготовки спортсменів.	
Практичне заняття 1-2. Загальна характеристика організації системи підготовки спортсменів	4-12
Практичне заняття 3-4. Особливості змагальної діяльності у видах спорту	4-12
Практичне заняття 5-6. Особливості розвитку здібностей у видах спорту	4-12
Практичне заняття 7. Удосконалення спортивної техніки	4-12
Практичне заняття 8-9. Особливості спортивної роботи у спортивно-оздоровчому таборі	4-12
Практичне заняття 10. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів	4-12
Семінарське заняття 1-3. Адаптація до тренувальних навантажень	4-12
Семінарське заняття 4. Особливості тренувальних занять	4-12
Семінарське заняття 5. Особливості побудови тренувального процесу з врахуванням циклів	4-12
Семінарське заняття 6 Методика спортивного тренування	4-12
Семінарське заняття 7 Особливості побудови програм мікроциклів	4-12
Семінарське заняття 8 Особливості побудови програм мезо та макроциклів	4-12

	Семінарське заняття 9 Фізична підготовка спортсменів.	4-12	
	Семінарське заняття 10 Характеристика основних рухових здібностей	4-12	
	Четвертий рік навчання (7 семестр)		
	Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів		
	Практичне заняття 11. Загальні основи навчання і тренування спортсменів.	4-12	
	Практичне заняття 12. Розминка та побудова її програм.	4-12	
	Практичне заняття 13. Контроль в процесі підготовки спортсменів.	4-12	
	Практичне заняття 14 . Особливості спортивної роботи в ДЮСШ	4-12	
	Практичне заняття 15 . Організація та проведення змагань з видів спорту	4-12	
	Практичне заняття 16-17. Удосконалення різних сторін підготовки юних спортсменів.	4-12	
	Практичне заняття 18-19. Особливості розвитку рухових здібностей (фізичних якостей)	4-12	
	Практичне заняття 20-21. Матеріально-технічне забезпечення навчально- тренувального процесу з видів спорту.	4-12	
	Практичне заняття 22-23. Спортивні споруди і обладнання для навчально-тренувальних занять та змагальної діяльності у вашому виді спорту	4-12	
	Практичне заняття 24-25. Психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення в системі підготовки.	4-12	
	Семінарське заняття 11-12. Методика розвитку витривалості, гнучкості, координаційних, швидкісних та силових здібностей в залежності від виду спорту	4-12	
	Семінарське заняття 13. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	4-12	
	Семінарське заняття 14. Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур	4-12	
	Семінарське заняття 15. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.	4-12	
	Семінарське заняття 16. Моделювання в спорті.	4-12	
	Семінарське заняття 17. Прогнозування в спорті.	4-12	
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Рекомендована література Основна		
	1. 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.

2. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. реком. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 112 с.

3. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 682 с.

5. Тодорова Валентина. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 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: <https://tinyurl.com/2s4j3tmm> (дата звернення: 22.07.2022).

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: <https://tinyurl.com/vebm4byw> (дата звернення: 23.07.2022).

3. Воронова В. І., та інші. Футзал. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: 2015. 110 с. URI: <https://tinyurl.com/5d8kuu4p> (дата звернення: 14.07.2022).

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014 616 с.

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: <https://tinyurl.com/yys7bf3y> (дата звернення: 03.07.2022).

6. Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. №1. С. 323-331.

7. Стасюк В. Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у підготовчому етапі другого циклу річної підготовки. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. №10. С. 485-492.

8. Стасюк В. Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у перехідному етапі першого циклу річної підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. №3. С. 60-67.

9. Стасюк В. Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки на етапі констатувального експерименту. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. №1. С. 41-46.

10. Стасюк В. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 65-71.

11. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Фахове видання категорії Б. / [редкол.: Борисова О. В. (відп. ред.) та ін]. Київ: Видавець Олімпійська література URI: <https://tinyurl.com/ty73t3zb> (дата звернення: 15.07.2022).

12. 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: https://tinyurl.com/4ferss7j (дата звернення: 30.07.2022).
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/