

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор



Микола ПРОЗАР

*підпис*

26 серпня 2024 р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2024-2025 навчальний рік

Розробники програми: Вадим СТАСЮК, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор  
Андрій ПЕТРОВ, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 9 від 26 серпня 2024 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Микола ПРОЗАР

---

*підпис*

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

**1. 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.

### 2. Обсяг дисципліни

#### Змістовий модуль 1

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	3-й рік	2-й рік / 3-й рік
Семестр вивчення	6 семестр	4/ 5семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	5 кредитів
Загальний обсяг годин	120 годин	150 годин
Кількість годин навчальних занять	60 годин	24 годин
Лекційні заняття	24 години	6/8 годин
Практичні заняття	20 години	-
Семінарські заняття	16 години	10 години
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	60 годин	26/100 години
Форма підсумкового контролю	Залік	Залік

#### Змістовий модуль 2

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	4-й рік	3-й рік
Семестр вивчення	7 семестр	6 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів	4 кредити
Загальний обсяг годин	150 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	74 годин	20 годин
Лекційні заняття	26 години	6 годин
Практичні заняття	30 години	14 годин
Семінарські заняття	18 години	-
Лабораторні заняття	-	-

Самостійна та індивідуальна робота	76 годин	100 годин
Форма підсумкового контролю	Іспит	Іспит

**3. Статус дисципліни:** обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

**4. Передумови для вивчення дисципліни:** Психолого-педагогічні аспекти в спорті; 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.

### **5. Програмні компетентності навчання.**

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика спортивного тренування» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові) компетентності::

*Інтегральна компетентність:*

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.

*Загальні компетентності:*

- ЗК 01 здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- ЗК 05 здатність планувати та управляти часом.

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності спеціальності:*

- 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.

### **6. Очікувані результати навчання з дисципліни.**

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика спортивного тренування» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання**:

- 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 ділового спілкування;
- 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.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика спортивного тренування» здобувачі вищої освіти повинні **знати**:

- основні положення сучасної системи спортивного тренування, особливості розвитку рухових здібностей, тренувальні та змагальні навантаження спортсменів, адаптацію до тренувальних навантажень, побудову тренувального процесу спортсменів у річному циклі тренувань, управляти тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена, особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур, засоби відновлення спортивної працездатності;

**вміти:** застосовувати у практичній діяльності одержані знання, будувати тренувальний процес спортсменів на основі мікро, мезо і макро циклів, вміти будувати тренувальні і змагальні навантаження, проводити змагання з видів спорту, застосовувати моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації, застосовувати психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення в системі підготовки.

**7. Методи навчання:** словесні: пояснення (при тлумаченні понять, явищ, термінів), розповідь, навчальна дискусія; наочні: демонстрація, ілюстрування; практичні: дослідницький метод, виконання практичних завдань; метод проблемного викладання.

**8. Засоби діагностики результатів навчання:** виконання тестових завдань, виконання завдань семінарських та практичних занять, модульна контрольна робота, пакет ректорської контрольної роботи, екзамен.

## 9. Програма навчальної дисципліни

### 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
<b>Третій рік навчання (6 семестр)</b>							
<b>Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.</b>							
<b>Лекційне заняття 1.</b> Основні положення сучасної системи спортивного тренування	4	2	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 2-3.</b> Особливості розвитку рухових здібностей	8	4	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 4.</b> Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів	6	4	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 5.</b> Адаптація до тренувальних навантажень	6	4	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 6-7.</b> Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі тренувань	8	4	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 8-9.</b> Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена	8	4	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 10.</b> Розминка і побудова її програм	4	2	-	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 1-2</b> Загальна характеристика організації системи підготовки спортсменів	8	-	4	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 3-4</b> Особливості змагальної діяльності у видах спорту	8	-	4	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 5-6</b> Особливості розвитку здібностей у видах спорту	8	-	4	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 7</b> Удосконалення спортивної техніки	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 8-9.</b> Особливості спортивної роботи у спортивно-оздоровчому таборі	8	-	4	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 10.</b> Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів	4	-	2	-	-	2	-
<b>Семінарське заняття 1-3.</b> Адаптація до тренувальних навантажень	12	-	-	6	-	6	-
<b>Семінарське заняття 4.</b> Особливості тренувальних занять	4	-	-	2	-	2	-

<b>Семінарське заняття 5.</b> Особливості побудови тренувального процесу з врахуванням циклів	4	-	-	2	-	2	-
<b>Семінарське заняття 6.</b> Методика спортивного тренування	4	-	-	2	-	2	-
<b>Семінарське заняття 7.</b> Особливості побудови програм мікроциклів	6	-	-	2	-	4	-
<b>Семінарське заняття 8.</b> Особливості побудови програм мезо та макроциклів	6	-	-	2	-	4	-
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>120</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	-	<b>60</b>	-
<b>Четвертий рік навчання (7 семестр)</b>							
<b>Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів</b>							
<b>Лекційне заняття 11.</b> Засоби відновлення спортивної Працездатності	6	2	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 12.</b> Тренувальні заняття та побудова їх програм	6	2	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 13.</b> Особливості побудови програм в мікроциклі	4	2	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 14.</b> Особливості побудови програм в мезо-тамакроциклі	4	2	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 15-16.</b> Спортивні змагання як підсумок тренувальної діяльності спортсмена	8	4	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 17-18.</b> Особливості підготовки кваліфікованих спортсменів в умовах середньогір'я, високогір'я і штучної гіпоксії всистемі підготовки спортсменів	8	4	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 19.</b> Моделювання всистемі підготовки спортсменів високої кваліфікації	4	2	-	-	-	2	-
<b>Лекційне заняття 20-21</b> Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур	8	4	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 22-23.</b> Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів	8	4	-	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 11.</b> Загальні основи навчання і тренування спортсменів.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 12.</b> Розминка та побудова її програм.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 13</b> Контроль в процесі підготовки спортсменів.	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 14</b> Особливості спортивної роботи в ДЮСШ	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 15</b> Організація та проведення змагань з видів спорту	4	-	2	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 16-17</b>	8	-	4	-	-	4	-

Удосконалення різних сторін підготовки юних спортсменів.							
<b>Практичне заняття 18-19</b> Особливості розвитку рухових здібностей (фізичних якостей)	7	-	4	-	-	3	-
<b>Практичне заняття 20-21</b> Матеріально-технічне забезпечення навчально- тренувального процесу з видів спорту.	7	-	4	-	-	3	-
<b>Практичне заняття 22-23</b> Спортивні споруди і обладнання для навчально-тренувальних занять та змагальної діяльності у вашому виді спорту	7	-	4	-	-	3	-
<b>Практичне заняття 24-25</b> Психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення в системі підготовки.	7	-	4	-	-	3	-
<b>Семінарське заняття 9.</b> Фізична підготовка спортсменів.	4	-	-	2	-	2	-
<b>Семінарське заняття 10</b> Характеристика основних рухових здібностей	4	-	-	2	-	2	-
<b>Семінарське заняття 11-12.</b> Методика розвитку витривалості, гнучкості, координаційних, швидкісних та силових здібностей в залежності від виду спорту	8	-	-	4	-	4	-
<b>Семінарське заняття 13.</b> Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	4	-	-	2	-	2	-
<b>Семінарське заняття 14.</b> Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур	4	-	-	2	-	2	-
<b>Семінарське заняття 15.</b> Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.	4	-	-	2	-	2	-
<b>Семінарське заняття 16.</b> Моделювання в спорті.	4	-	-	2	-	2	-
<b>Семінарське заняття 17</b> Прогнозування в спорті.	6	-	-	2	-	4	-
Разом за змістовим модулем 2	150	26	30	18	-	76	-
<b>Разом годин</b>	<b>270</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>34</b>	-	<b>136</b>	-



### Заочна 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
<b>Другий, третій рік навчання (4, 5 семестри)</b>							
<b>Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.</b>							
<b>Лекційне заняття 1.</b> Основні положення сучасної системи спортивного тренування	6	2	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 2-3.</b> Особливості розвитку рухових здібностей	12	4	-	-	-	8	-
<b>Лекційне заняття 4.</b> Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів	6	2	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 5.</b> Адаптація до тренувальних навантажень	6	2	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 6-7.</b> Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі тренувань	12	4	-	-	-	8	-
<b>Лекційне заняття 8-9.</b> Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена	8	-	-	-	-	8	-
<b>Лекційне заняття 10.</b> Розминка і побудова її програм	4	-	-	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 1-2</b> Загальна характеристика організації системи підготовки спортсменів	8	-	-	-	-	8	-
<b>Практичне заняття 3-4</b> Особливості змагальної діяльності у видах спорту	8	-	-	-	-	8	-
<b>Практичне заняття 5-6</b> Особливості розвитку здібностей у видах спорту	8	-	-	-	-	8	-
<b>Практичне заняття 7</b> Удосконалення спортивної техніки	4	-	-	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 8-9.</b> Особливості спортивної роботи у спортивно-оздоровчому таборі	8	-	-	-	-	8	-
<b>Практичне заняття 10.</b> Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів	4	-	-	-	-	4	-
<b>Семінарське заняття 1.</b> Адаптація до тренувальних навантажень	8	-	-	2	-	6	-
<b>Семінарське заняття 2.</b> Особливості тренувальних занять	8	-	-	2	-	6	-
<b>Семінарське заняття 3.</b>	8	-	-	2	-	6	-

Особливості побудови тренувального процесу з врахуванням циклів							
<b>Семінарське заняття 4</b> Методика спортивного тренування	8	-	-	2	-	6	-
<b>Семінарське заняття 5</b> Особливості побудови програм мікроциклів	8	-	-	2	-	6	-
<b>Семінарське заняття 6</b> Особливості побудови програм мезо та макроциклів	6	-	-	-	-	6	-
<b>Семінарське заняття 7</b> Фізична підготовка спортсменів.	6	-	-	-	-	6	-
<b>Семінарське заняття 8</b> Характеристика основних рухових здібностей	4	-	-	-	-	4	-
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>150</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>126</b>	<b>-</b>
<b>Третій рік навчання (6 семестр)</b>							
<b>Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів</b>							
<b>Лекційне заняття 11.</b> Засоби відновлення спортивної Працездатності	6	2	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 12.</b> Тренувальні заняття та побудова їх програм	6	2	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 13.</b> Особливості побудови програм в мікроциклі	6	2	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 14.</b> Особливості побудови програм в мезо- та макроциклі	4	-	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 15-16.</b> Спортивні змагання як підсумок тренувальної діяльності спортсмена	8	-	-	-	-	8	-
<b>Лекційне заняття 17-18.</b> Особливості підготовки кваліфікованих спортсменів в умовах середньогір'я, високогір'я і штучної гіпоксії всистемі підготовки спортсменів	8	-	-	-	-	8	-
<b>Лекційне заняття 19.</b> Моделювання всистемі підготовки спортсменів високої кваліфікації	4	-	-	-	-	4	-
<b>Лекційне заняття 20-21.</b> Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур	8	-	-	-	-	8	-
<b>Лекційне заняття 22-23.</b> Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів	8	-	-	-	-	8	-
<b>Практичне заняття 11.</b> Загальні основи навчання і тренування спортсменів.	6	-	2	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 12.</b> Розминка та побудова її програм.	6	-	2	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 13</b> Контроль в процесі підготовки спортсменів.	6	-	2	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 14</b> Особливості	6	-	2	-	-	4	-

спортивної роботи в ДЮСШ							
<b>Практичне заняття 15</b> Організація та проведення змагань з видів спорту	6	-	2	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 16-17</b> Удосконалення різних сторін підготовки юних спортсменів.	8	-	4	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 18-19</b> Особливості розвитку рухових здібностей (фізичних якостей)	4	-	-	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 20-21</b> Матеріально-технічне забезпечення навчально- тренувального процесу з видів спорту.	4	-	-	-	-	4	-
<b>Практичне заняття 22-23</b> Спортивні споруди і обладнання для навчально-тренувальних занять та змагальної діяльності у вашому виді спорту	2	-	-	-	-	2	-
<b>Практичне заняття 24-25</b> Психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення в системі підготовки.	2	-	-	-	-	2	-
<b>Семінарське заняття 11-12.</b> Методика розвитку витривалості, гнучкості, координаційних, швидкісних та силових здібностей в залежності від виду спорту	2	-	-	-	-	2	-
<b>Семінарське заняття 13.</b> Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	2	-	-	-	-	2	-
<b>Семінарське заняття 14.</b> Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур	2	-	-	-	-	2	-
<b>Семінарське заняття 15.</b> Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.	2	-	-	-	-	2	-
<b>Семінарське заняття 16.</b> Моделювання в спорті.	2	-	-	-	-	2	-
<b>Семінарське заняття 17</b> Прогнозування в спорті.	2	-	-	-	-	2	-
Разом за змістовим модулем 2	120	6	14	-	-	100	-
<b>Разом годин</b>	<b>270</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>226</b>	<b>-</b>

### 10. Форми та методи поточного семестрового і підсумкового контролю.

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 ОС «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).

### 11. Критерії оцінювання результатів навчання

#### Денна форма здобуття вищої освіти (залік)

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	

#### 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)**

<b>Третій рік навчання 5 семестр заочна форма здобуття вищої освіти</b>		
<b>Поточний і модульний контроль (100 балів)</b>		<b>Сума</b>
Змістовий модуль 1 (100 балів)		100 балів
Поточний контроль	МКР	
80 балів	20 балів	

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

<b>Третій рік навчання 6 семестр заочна форма здобуття вищої освіти</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		

## ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

### **Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять**

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>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю 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 12 оцінок, а саме: 8, 7, 8, 8, 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 бали.

### **Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти**

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
<b>Третій рік навчання (6 семестр)</b> <b>Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.</b>	

<b>Практичне заняття 1-2.</b> Загальна характеристика організації системи підготовки спортсменів	4-12
<b>Практичне заняття 3-4.</b> Особливості змагальної діяльності у видах спорту	4-12
<b>Практичне заняття 5-6.</b> Особливості розвитку здібностей у видах спорту	4-12
<b>Практичне заняття 7.</b> Удосконалення спортивної техніки	4-12
<b>Практичне заняття 8-9.</b> Особливості спортивної роботи у спортивно-оздоровчому таборі	4-12
<b>Практичне заняття 10.</b> Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів	4-12
<b>Семінарське заняття 1-3.</b> Адаптація до тренувальних навантажень	4-12
<b>Семінарське заняття 4.</b> Особливості тренувальних занять	4-12
<b>Семінарське заняття 5.</b> Особливості побудови тренувального процесу з врахуванням циклів	4-12
<b>Семінарське заняття 6</b> Методика спортивного тренування	4-12
<b>Семінарське заняття 7</b> Особливості побудови програм мікроциклів	4-12
<b>Семінарське заняття 8</b> Особливості побудови програм мезо та макроциклів	4-12
<b>Четвертий рік навчання (7 семестр)</b>	
<b>Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів</b>	
<b>Практичне заняття 11.</b> Загальні основи навчання і тренування спортсменів.	4-12
<b>Практичне заняття 12.</b> Розминка та побудова її програм.	4-12
<b>Практичне заняття 13.</b> Контроль в процесі підготовки спортсменів.	4-12
<b>Практичне заняття 14 .</b> Особливості спортивної роботи в ДЮСШ	4-12
<b>Практичне заняття 15 .</b> Організація та проведення змагань з видів спорту	4-12
<b>Практичне заняття 16-17.</b> Удосконалення різних сторін підготовки юних спортсменів.	4-12
<b>Практичне заняття 18-19.</b> Особливості розвитку рухових здібностей (фізичних якостей)	4-12
<b>Практичне заняття 20-21.</b> Матеріально-технічне забезпечення навчально- тренувального процесу з видів спорту.	4-12
<b>Практичне заняття 22-23.</b> Спортивні споруди і обладнання для навчально-тренувальних занять та змагальної діяльності у вашому виді спорту	4-12
<b>Практичне заняття 24-25.</b> Психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення в системі підготовки.	4-12
<b>Семінарське заняття 9</b> Фізична підготовка спортсменів.	4-12
<b>Семінарське заняття 10</b> Характеристика основних рухових здібностей	4-12
<b>Семінарське заняття 11-12.</b> Методика розвитку витривалості, гнучкості, координаційних, швидкісних та	4-12



силових здібностей в залежності відвиду спорту	
<b>Семінарське заняття 13.</b> Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	4-12
<b>Семінарське заняття 14.</b> Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур	4-12
<b>Семінарське заняття 15.</b> Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.	4-12
<b>Семінарське заняття 16.</b> Моделювання в спорті.	4-12
<b>Семінарське заняття 17.</b> Прогнозування в спорті.	4-12

### Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

### Модульна контрольна

**Змістові модулі** завершуються написанням модульної контрольної роботи.

**Мета її написання** – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти.

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни студенти пишуть дві модульні контрольні роботи:

Третій рік навчання 6 семестр денна форма здобуття вищої освіти, третій рік навчання 5 семестр заочна форма здобуття вищої освіти: **МКР № 1 (20 балів)** «Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів». Виконується у письмовій формі, складається з 5-ти варіантів у кожному варіанті по чотири питання. Кожне питання оцінюється у 5 балів.

Четвертий рік навчання 7 семестр денна форма здобуття вищої освіти, третій рік навчання 6 семестр заочна форма здобуття вищої освіти: **МКР № 2 (20 балів)** «Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів». Виконується у письмовій формі, складається з 5-ти варіантів у кожному варіанті по чотири питання. Кожне питання оцінюється у 5 балів.

### 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 редакції) (<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.

### Семестровий екзамен (40 балів)

Білет складається з трьох теоретичних питань.

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української мови.
«Добре»	Якщо відповідь здобувача вищої освіти відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки «відмінно», але при цьому він допускає 1-2 помилки, які й сам виправляє або 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Здобувач вищої освіти вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
«Задовільно»	Якщо здобувач вищої освіти виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
«Незадовільно»	Якщо здобувач вищої освіти виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	
82-89	B (добре)	25	добре	

75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	Зараховано/ Passed
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

## **12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика спортивного тренування»:**

### **Залік:**

- 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 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.

#### **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/диференційований 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.

### **13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.**

Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проєктора (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).

### **14. Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с. <http://surl.li/gucquk> (дата звернення: 17.08.2024).

2. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с. <http://surl.li/ajegtj> (дата звернення: 22.07.2022).

3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. <http://surl.li/xvxrmz> (дата звернення: 17.08.2024).

4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с. <http://surl.li/yzgieu> (дата звернення: 17.08.2024).

5. Тодорова Валентина. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с. <http://surl.li/wmzunw> (дата звернення: 17.08.2024).

#### **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. 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).

5. 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. <http://surl.li/qlkpgt>(дата звернення: 17.08.2024).

6. 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. <http://surl.li/tsherj> (дата звернення: 17.08.2024).

7. 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. <http://surl.li/hilqpf> (дата звернення: 17.08.2024).

8. 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).

9. 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).

## 15. Рекомендовані джерела інформації

### 1. Корисні ресурси Інтернету:

<a href="https://mms.gov.ua/">https://mms.gov.ua/</a>	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
<a href="http://tmfvs-journal.unisport.edu.ua/">http://tmfvs-journal.unisport.edu.ua/</a>	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»

<a href="https://tinyurl.com/ye4434jw">https://tinyurl.com/ye4434jw</a>	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
<a href="http://sportmon.org/">http://sportmon.org/</a>	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
<a href="http://uaf.org.ua/">http://uaf.org.ua/</a>	Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України
<a href="http://uwf.in.ua/">http://uwf.in.ua/</a>	Офіційний сайт Федерації важкої атлетики України
<a href="http://www.ffu.org.ua/ukr/">http://www.ffu.org.ua/ukr/</a>	Офіційний сайт Федерації футболу України
<a href="http://ukrbasket.net/">http://ukrbasket.net/</a>	Офіційний сайт Федерації баскетболу України
<a href="http://fvu.in.ua/">http://fvu.in.ua/</a>	Офіційний сайт Федерації волейболу України
<a href="http://www.handball.net.ua/">http://www.handball.net.ua/</a>	Офіційний сайт Федерації гандболу України
<a href="http://ukr.ufg.org.ua/">http://ukr.ufg.org.ua/</a>	Офіційний сайт Української федерації гімнастики
<a href="http://usf.org.ua/">http://usf.org.ua/</a>	Офіційний сайт Федерації плавання України
<a href="http://uttfc.com.ua/">http://uttfc.com.ua/</a>	Офіційний сайт Федерації настільного тенісу України