

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*

27 серпня 2025 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

мова навчання українська

2025-2026 навчальний рік

Розробники програми: Микола ПРОЗАР, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, доцент, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор  
Юлія ПЕТРОВА, викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2025 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



*підпис*

Микола ПРОЗАР

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення обов'язкового 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

| Найменування показників            | Характеристика навчальної дисципліни |                                    |
|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
|                                    | денна форма здобуття вищої освіти    | заочна форма здобуття вищої освіти |
| <b>Змістовий модуль 1</b>          |                                      |                                    |
| Рік навчання                       | 3-й рік                              | 2-й рік, 3-й рік                   |
| Семестр вивчення                   | 6 семестр                            | 4/5 семестр                        |
| Кількість кредитів ЄКТС            | 4 кредити                            | 5 кредитів                         |
| Загальний обсяг годин              | 120 годин                            | 30/120 годин                       |
| Кількість годин навчальних занять  | 60 годин                             | 6/18 годин                         |
| 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 години                      |
| Форма підсумкового контролю        | Залік                                | Залік                              |

| Найменування показників           | Характеристика навчальної дисципліни |                                    |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
|                                   | денна форма здобуття вищої освіти    | заочна форма здобуття вищої освіти |
| <b>Змістовий модуль 2</b>         |                                      |                                    |
| 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 годин                             | 6 годин                            |
| Практичні заняття                 | 32 години                            | 14 годин                           |
| Семінарські заняття               | 16 годин                             | -                                  |

|                                    |          |           |
|------------------------------------|----------|-----------|
| Лабораторні заняття                | -        | -         |
| Самостійна та індивідуальна робота | 76 годин | 100 годин |
| Форма підсумкового контролю        | Екзамен  | Екзамен   |

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

**4. Передумовами для вивчення освітнього компоненту** «Психолого-педагогічні аспекти в спорті»; «Медичні основи фізичної культури і спорту»; «Анатомія людини з основами спортивної морфології»; «Адаптивний спорт»; «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 10 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- 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.

Здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

- основні положення сучасної системи спортивного тренування;
  - особливості розвитку фізичних якостей;
  - 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 до 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 спортсменів.

### 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; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання.

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

## 8. 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 |
| Третій рік навчання (6 семестр)                                                               |                 |                  |                   |                     |                     |                   |                      |
| Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів |                 |                  |                   |                     |                     |                   |                      |
| Лекційне заняття 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.                | 4               | 2                | -                 | -                   | -                   | 2                 | -                    |
| Лекційне заняття 2-3. Особливості розвитку фізичних якостей.                                  | 8               | 2                | -                 | -                   | -                   | 4                 | -                    |
| Лекційне заняття 4. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів.                        | 6               | 2                | -                 | -                   | -                   | 2                 | -                    |
| Лекційне заняття 5. Адаптація до тренувальних навантажень.                                    | 6               | 2                | -                 | -                   | -                   | 2                 | -                    |
| Лекційне заняття 6-7. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі тренувань.   | 8               | 4                | -                 | -                   | -                   | 4                 | -                    |
| Лекційне заняття 8-9. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена.            | 8               | 4                | -                 | -                   | -                   | 4                 | -                    |
| Лекційне заняття 10. Підготовча частина та її побудова.                                       | 6               | 4                | -                 | -                   | -                   | 2                 | -                    |

|                                                                                            |            |           |           |           |          |           |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|
| Практичне заняття 1-2. Загальна характеристика організації системи підготовки спортсменів. | 8          | -         | 4         | -         | -        | 4         | -        |
| Практичне заняття 3-4. Особливості змагальної діяльності у видах спорту.                   | 8          | -         | 4         | -         | -        | 4         | -        |
| Практичне заняття 5-6. Особливості розвитку фізичних якостей у видах спорту.               | 8          | -         | 4         | -         | -        | 4         | -        |
| Практичне заняття 7. Удосконалення спортивної техніки.                                     | 4          | -         | 2         | -         | -        | 2         | -        |
| Практичне заняття 8-9. Особливості спортивної роботи у спортивно-оздоровчому таборі.       | 8          | -         | 4         | -         | -        | 4         | -        |
| Практичне заняття 10. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів.                   | 4          | -         | 2         | -         | -        | 2         | -        |
| Семінарське заняття 1-3. Адаптація до тренувальних навантажень.                            | 12         | -         | -         | 6         | -        | 6         | -        |
| Семінарське заняття 4. Особливості проведення тренувальних занять.                         | 6          | -         | -         | 4         | -        | 2         | -        |
| Семінарське заняття 5. Особливості побудови тренувального процесу з врахуванням циклів     | 6          | -         | -         | 4         | -        | 2         | -        |
| Семінарське заняття 6. Методика спортивного тренування                                     | 4          | -         | -         | 2         | -        | 2         | -        |
| Семінарське заняття 7. Особливості побудови програм мікроциклів                            | 6          | -         | -         | 2         | -        | 4         | -        |
| Семінарське заняття 8. Особливості побудови програм мезо та макроциклів.                   | 6          | -         | -         | 2         | -        | 4         | -        |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>                                                        | <b>120</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>-</b> | <b>60</b> | <b>-</b> |
| <b>Четвертий рік навчання (7 семестр)</b>                                                  |            |           |           |           |          |           |          |
| <b>Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів</b>          |            |           |           |           |          |           |          |
| Лекційне заняття 11. Засоби відновлення спортивної працездатності.                         | 6          | 2         | -         | -         | -        | 4         | -        |
| Лекційне заняття 12. Тренувальні заняття та побудова їх програм.                           | 6          | 2         | -         | -         | -        | 4         | -        |
| Лекційне заняття 13. Особливості побудови програм в мікроциклі.                            | 4          | 2         | -         | -         | -        | 2         | -        |
| Лекційне заняття 14. Особливості побудови програм в мезо- та макроциклі.                   | 4          | 2         | -         | -         | -        | 2         | -        |
| Лекційне заняття 15-16. Спортивні змагання як підсумок тренувальної діяльності спортсмена. | 8          | 4         | -         | -         | -        | 4         | -        |
| Лекційне заняття 17-18. Особливості підготовки                                             |            |           | -         | -         | -        |           | -        |

|                                                                                                                                         |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| кваліфікованих спортсменів в умовах середньогір'я, високогір'я і штучної гіпоксії всистемі підготовки спортсменів.                      | 8 | 4 |   |   |   | 4 |   |
| Лекційне заняття 19. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації.                                                 | 4 | 2 | - | - | - | 2 | - |
| Лекційне заняття 20-21 Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур.                                          | 8 | 4 | - | - | - | 4 | - |
| Лекційне заняття 22-23. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.                                               | 8 | 4 | - | - | - | 4 | - |
| Практичне заняття 11. Загальні основи навчання і тренування спортсменів.                                                                | 4 | - | 2 | - | - | 2 | - |
| Практичне заняття 12. Розминка та побудова її програм.                                                                                  | 4 | - | 2 | - | - | 2 | - |
| Практичне заняття 13 Контроль в процесі підготовки спортсменів.                                                                         | 4 | - | 2 | - | - | 2 | - |
| Практичне заняття 14 Особливості спортивної роботи в ДЮСШ                                                                               | 4 | - | 2 | - | - | 2 | - |
| Практичне заняття 15 Організація та проведення змагань з видів спорту.                                                                  | 6 | - | 4 | - | - | 2 | - |
| Практичне заняття 16-17 Удосконалення різних сторін підготовки юних спортсменів.                                                        | 8 | - | 4 | - | - | 4 | - |
| Практичне заняття 18-19 Особливості розвитку рухових здібностей (фізичних якостей).                                                     | 7 | - | 4 | - | - | 3 | - |
| Практичне заняття 20-21 Матеріально-технічне забезпечення навчально- тренувального процесу з видів спорту.                              | 7 | - | 4 | - | - | 3 | - |
| Практичне заняття 22-23 Спортивні споруди і обладнання для навчально-тренувальних занять та змагальної діяльності у вашому виді спорту. | 7 | - | 4 | - | - | 3 | - |
| Практичне заняття 24-25 Психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення в системі підготовки.                             | 7 | - | 4 | - | - | 3 | - |
| Семінарське заняття 9. Фізична підготовка спортсменів.                                                                                  | 4 | - | - | 2 | - | 2 | - |
| Семінарське заняття 10 Характеристика основних фізичних якостей.                                                                        | 4 | - | - | 2 | - | 2 | - |
| Семінарське заняття 11-12. Методика розвитку витривалості, гнучкості,                                                                   | 6 | - | - | 2 | - | 4 | - |



|                                                                                                        |            |           |           |           |          |            |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|------------|----------|
| координаційних, швидкісних та силових якостей в залежності відвиду спорту.                             |            |           |           |           |          |            |          |
| Семінарське заняття 13. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів. | 4          | -         | -         | 2         | -        | 2          | -        |
| Семінарське заняття 14. Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур.        | 4          | -         | -         | 2         | -        | 2          | -        |
| Семінарське заняття 15. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.              | 4          | -         | -         | 2         | -        | 2          | -        |
| Семінарське заняття 16. Моделювання в спорті.                                                          | 4          | -         | -         | 2         | -        | 2          | -        |
| Семінарське заняття 17. Прогнозування в спорті.                                                        | 6          | -         | -         | 2         | -        | 4          | -        |
| Разом за змістовим модулем 2                                                                           | 150        | 26        | 32        | 16        | -        | 76         | -        |
| <b>Разом годин</b>                                                                                     | <b>270</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>34</b> | <b>-</b> | <b>136</b> | <b>-</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 |
| Другий, третій рік навчання (4, 5 семестри)                                                   |                 |                  |                   |                     |                     |                   |                      |
| Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів |                 |                  |                   |                     |                     |                   |                      |
| Лекційне заняття 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування                 | 6               | 2                | -                 | -                   | -                   | 4                 | -                    |
| Лекційне заняття 2-3. Особливості розвитку фізичних якостей                                   | 12              | 4                | -                 | -                   | -                   | 8                 | -                    |
| Лекційне заняття 4. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів                         | 6               | 2                | -                 | -                   | -                   | 4                 | -                    |
| Лекційне заняття 5. Адаптація до тренувальних навантажень                                     | 6               | 2                | -                 | -                   | -                   | 4                 | -                    |
| Лекційне заняття 6-7. Побудова тренувального процесу спортсменів                              | 12              | 4                | -                 | -                   | -                   | 8                 | -                    |

|                                                                                          |            |           |          |           |          |            |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|----------|-----------|----------|------------|----------|
| урічному циклі тренувань                                                                 |            |           |          |           |          |            |          |
| Лекційне заняття 8-9. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена        | 8          | -         | -        | -         | -        | 8          | -        |
| Лекційне заняття 10. Підготовча частина і побудова її програм                            | 4          | -         | -        | -         | -        | 4          | -        |
| Практичне заняття 1-2 Загальна характеристика організації системи підготовки спортсменів | 8          | -         | -        | -         | -        | 8          | -        |
| Практичне заняття 3-4 Особливості змагальної діяльності у видах спорту                   | 8          | -         | -        | -         | -        | 8          | -        |
| Практичне заняття 5-6 Особливості розвитку фізичних якостей у видах спорту               | 8          | -         | -        | -         | -        | 8          | -        |
| Практичне заняття 7 Удосконалення спортивної техніки                                     | 4          | -         | -        | -         | -        | 4          | -        |
| Практичне заняття 8-9. Особливості спортивної роботи у спортивно-оздоровчому таборі      | 8          | -         | -        | -         | -        | 8          | -        |
| Практичне заняття 10. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів                  | 4          | -         | -        | -         | -        | 4          | -        |
| Семінарське заняття 1. Адаптація до тренувальних навантажень                             | 8          | -         | -        | 2         | -        | 6          | -        |
| Семінарське заняття 2. Особливості тренувальних занять                                   | 8          | -         | -        | 2         | -        | 6          | -        |
| Семінарське заняття 3. Особливості побудови тренувального процесу з врахуванням циклів   | 8          | -         | -        | 2         | -        | 6          | -        |
| Семінарське заняття 4 Методика спортивного тренування                                    | 8          | -         | -        | 2         | -        | 6          | -        |
| Семінарське заняття 5 Особливості побудови програм мікроциклів                           | 8          | -         | -        | 2         | -        | 6          | -        |
| Семінарське заняття 6 Особливості побудови програм мезо та макроциклів                   | 6          | -         | -        | -         | -        | 6          | -        |
| Семінарське заняття 7 Фізична підготовка спортсменів.                                    | 6          | -         | -        | -         | -        | 6          | -        |
| Семінарське заняття 8 Характеристика основних фізичних якостей                           | 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>        |            |           |          |           |          |            |          |
| Лекційне заняття 11. Засоби відновлення спортивної працездатності                        | 6          | 2         | -        | -         | -        | 4          | -        |
| Лекційне заняття 12. Тренувальні заняття та побудова їх програм                          | 6          | 2         | -        | -         | -        | 4          | -        |
| Лекційне заняття 13. Особливості                                                         | 6          | 2         | -        | -         | -        | 4          | -        |

|                                                                                                                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| побудови програм в мікроциклі                                                                                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |
| Лекційне заняття 14. Особливості побудови програм в мезо- та макроциклі                                                                                          | 4 | - | - | - | - | 4 | - |
| Лекційне заняття 15-16. Спортивні змагання як підсумок тренувальної діяльності спортсмена                                                                        | 8 | - | - | - | - | 8 | - |
| Лекційне заняття 17-18. Особливості підготовки кваліфікованих спортсменів в умовах середньогір'я, високогір'я і штучної гіпоксії всистемі підготовки спортсменів | 8 | - | - | - | - | 8 | - |
| Лекційне заняття 19. Моделювання всистемі підготовки спортсменів високої кваліфікації                                                                            | 4 | - | - | - | - | 4 | - |
| Лекційне заняття 20-21. Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур                                                                   | 8 | - | - | - | - | 8 | - |
| Лекційне заняття 22-23. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів                                                                         | 8 | - | - | - | - | 8 | - |
| Практичне заняття 11. Загальні основи навчання і тренування спортсменів.                                                                                         | 6 | - | 2 | - | - | 4 | - |
| Практичне заняття 12. Розминка та побудова її програм.                                                                                                           | 6 | - | 2 | - | - | 4 | - |
| Практичне заняття 13 Контроль в процесі підготовки спортсменів.                                                                                                  | 6 | - | 2 | - | - | 4 | - |
| Практичне заняття 14 Особливості спортивної роботи в ДЮСШ                                                                                                        | 6 | - | 2 | - | - | 4 | - |
| Практичне заняття 15 Організація та проведення змагань з видів спорту                                                                                            | 6 | - | 2 | - | - | 4 | - |
| Практичне заняття 16-17 Удосконалення різних сторін підготовки юних спортсменів.                                                                                 | 8 | - | 4 | - | - | 4 | - |
| Практичне заняття 18-19 Особливості розвитку фізичних якостей                                                                                                    | 4 | - | - | - | - | 4 | - |
| Практичне заняття 20-21 Матеріально-технічне забезпечення навчально- тренувального процесу з видів спорту.                                                       | 4 | - | - | - | - | 4 | - |
| Практичне заняття 22-23 Спортивні споруди і обладнання для навчально- тренувальних занять та змагальної діяльності в обраному виді спорту                        | 2 | - | - | - | - | 2 | - |
| Практичне заняття 24-25 Психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення в системі підготовки.                                                      | 2 | - | - | - | - | 2 | - |

|                                                                                                                                                                |            |           |           |           |   |            |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|---|------------|---|
| Семінарське заняття 11-12.<br>Методика розвитку витривалості,<br>гнучкості, координаційних,<br>швидкісних та силових здібностей в<br>залежності відвиду спорту | 2          | -         | -         | -         | - | 2          | - |
| Семінарське заняття 13.<br>Середньогір'я, високогір'я і штучна<br>гіпоксія в системі підготовки<br>спортсменів.                                                | 2          | -         | -         | -         | - | 2          | - |
| Семінарське заняття 14.<br>Особливості підготовки і змагань в<br>умовах високих і низьких температур                                                           | 2          | -         | -         | -         | - | 2          | - |
| Семінарське заняття 15.<br>Десинхронізація і ресинхронізація<br>циркадних ритмів у спортсменів.                                                                | 2          | -         | -         | -         | - | 2          | - |
| Семінарське заняття 16.<br>Моделювання в спорті.                                                                                                               | 2          | -         | -         | -         | - | 2          | - |
| Семінарське заняття 17<br>Прогнозування в спорті.                                                                                                              | 2          | -         | -         | -         | - | 2          | - |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                                                                                                                            | <b>120</b> | <b>6</b>  | <b>14</b> | -         | - | <b>100</b> | - |
| <b>Разом годин</b>                                                                                                                                             | <b>270</b> | <b>20</b> | <b>14</b> | <b>10</b> | - | <b>226</b> | - |

## 10. Форми та методи поточного семестрового та 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, 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), 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

| Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| Поточний і модульний контроль (100 балів)                                                     |          | Сума      |
| Змістовий модуль 1 (100 балів)                                                                |          | 100 балів |
| Поточний контроль                                                                             | МКР      |           |
| 80 балів                                                                                      | 20 балів |           |

| <b>Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів</b> |          |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| <b>Поточний і модульний контроль (60 балів)</b>                                   |          | <b>Екзамен</b> |
| <b>Сума</b>                                                                       |          |                |
| Змістовий модуль 2                                                                |          | 40 балів       |
| Поточний контроль                                                                 | МКР      |                |
| 40 балів                                                                          | 20 балів |                |
|                                                                                   |          | 100 балів      |

**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами  
і критерії оцінювання**

| Сума балів за 100-<br>бальною шкалою | Оцінка<br>в ECTS | Значення<br>оцінки ECTS                                                            | Критерії оцінювання теоретичної підготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Рівень компетентності                     | Оцінка за національною<br>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 вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна                                                                                                                              | Достатній (конструктивно-<br>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<br>(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<br>можливістю<br>повторного<br>складання<br>семестрового<br>контролю | Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу                                                                                                                                                                                                                          | Низький (рецептивно-<br>продуктивний)     | незадовільно                     |
| 1-34                                 | F                | Незадовільно з<br>обов'язковим<br>повторним<br>вивченням<br>залікового<br>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 13 оцінок, а саме: 8, 7, 8, 8, 8, 9, 10, 6, 9, 9, 7, 7, 8. 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 за результатами роботи на практичних та семінарських заняттях**

| Об'єм пройденого матеріалу                                                                                                                                                                                                                                 | Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Третій рік навчання (6 семестр)</b><br><b>Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.</b>                                                                                                            |                                                  |
| 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 фізичних якостей 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                                             |
| <b>Самостійна робота зі ЗМ 1</b><br>Реферат виконано на високому науковому рівні, тема повністю розкрита, використано сучасні літературні джерела, робота має логічну структуру, є власні висновки й оригінальні ідеї, оформлення відповідає всім вимогам. | 12                                               |
| Реферат якісний, тема в основному розкрита, використано достатню кількість літератури, є власні висновки, оформлення з дрібними неточностями.                                                                                                              | 10-11                                            |
| Робота в цілому відповідає вимогам, тема розкрита частково, джерела використано, але їх аналіз поверховий, висновки не досить глибокі, є помилки в оформленні.                                                                                             | 8-9                                              |
| Тема розкрита поверхово, мало літературних джерел, відсутній власний аналіз, робота має суттєві структурні чи мовні недоліки.                                                                                                                              | 6-7                                              |
| Робота формальна, тема майже не розкрита, джерела відсутні або випадкові, робота хаотична й не відповідає вимогам оформлення.                                                                                                                              | 4-5                                              |
| <b>Четвертий рік навчання (7 семестр)</b><br><b>Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів</b>                                                                                                                             |                                                  |
| Практичне заняття 11. Загальні основи навчання і тренування спортсменів.                                                                                                                                                                                   | 4-12                                             |



|                                                                                                                                                                                                                        |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Практичне заняття 12. Підготовча частина та побудова її програми.                                                                                                                                                      | 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 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 в обраному виді спорту.                                                                             | 4-12  |
| Практичне заняття 24-25. Психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення в системі підготовки.                                                                                                           | 4-12  |
| Семінарське заняття 9. Фізична підготовка спортсменів.                                                                                                                                                                 | 4-12  |
| Семінарське заняття 10. Характеристика основних фізичних якостей.                                                                                                                                                      | 4-12  |
| Семінарське заняття 11-12. Методика розвитку витривалості, гнучкості, координаційних, швидкісних та силових здібностей в залежності відвиду спорту.                                                                    | 4-12  |
| Семінарське заняття 13.<br>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  |
| Самостійна робота зі ЗМ 1                                                                                                                                                                                              | 12    |
| Реферат виконано на високому науковому рівні, тема повністю розкрита, використано сучасні літературні джерела, робота має логічну структуру, є власні висновки й оригінальні ідеї, оформлення відповідає всім вимогам. | 10-11 |
| Реферат якісний, тема в основному розкрита, використано достатню кількість літератури, є власні висновки, оформлення з дрібними не точностями.                                                                         | 8-9   |
| Робота в цілому відповідає вимогам, тема розкрита частково, джерела використано, але їх аналіз поверховий, висновки не досить глибокі, є помилки в оформленні.                                                         | 6-7   |
| Тема розкрита поверхово, мало літературних джерел, відсутній власний аналіз, робота має суттєві структурні чи мовні недоліки.                                                                                          | 4-5   |
| Робота формальна, тема майже не розкрита, джерела відсутні або випадкові, робота хаотична й не відповідає вимогам оформлення.                                                                                          |       |

### Самостійна робота

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

Здобувачі вищої освіти готують реферати з таких орієнтовних тем:

1. Принципи побудови річного тренувального макроциклу у спорті вищих досягнень.
2. Структура та зміст підготовчого періоду тренувального процесу спортсменів.
3. Особливості планування змагального періоду в олімпійських видах спорту
4. Адаптаційні механізми організму спортсмена до фізичних навантажень
5. Мікроцикл у структурі спортивного тренування: види, мета та особливості побудови
6. Методи відновлення працездатності у тренувальному процесі спортсменів
7. Сучасні засоби контролю фізичної підготовленості спортсменів
8. Роль медико-біологічних факторів у підвищенні ефективності спортивного тренування
9. Психологічне забезпечення тренувального процесу спортсменів різних кваліфікацій
10. Проблема перевтоми та перетренованості у спортивній діяльності
11. Застосування моделювання у побудові тренувальних навантажень
12. Теоретичні основи періодизації тренувального процесу
13. Значення індивідуалізації та диференціації у спортивному тренуванні
14. Специфіка підготовки спортсменів у видах спорту з переважною аеробною енергетикою
15. Методика тренування швидкісно-силових якостей у циклічних видах спорту
16. Розвиток витривалості у системі спортивного тренування
17. Проблеми оптимізації тренувальних навантажень у дитячо-юнацькому спорті
18. Роль відновлювальних мікроциклів у структурі мезоциклу
19. Особливості тренування спортсменів в умовах середньогір'я та штучної гіпоксії
20. Сучасні інформаційні технології в управлінні тренувальним процесом

#### Вимоги до реферату:

Тема обирається зі затвердженого переліку або узгоджується з викладачем. Має відображати актуальні проблеми теорії та методики спортивного тренування.

Обсяг роботи – 12-15 сторінок друкованого тексту (без урахування титульного аркуша, списку літератури та додатків). Шрифт Times New Roman, розмір 14, міжрядковий інтервал 1,5, поля: 2 см з усіх боків.

Структура реферату – титульний аркуш, зміст із зазначенням сторінок, вступ – актуальність теми, мета, завдання (1–1,5 сторінки), основна частина – розкриття теми, логічний виклад матеріалу з підрозділами, висновки – стислий підсумок (1–2 сторінки), власні судження. список використаних джерел – не менше 7–10 найменувань, оформлених за ДСТУ 8302:2015.

#### Модульна контрольна робота (20 балів)

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

**Мета її написання** – виявити рівень теоретичних знань та практичних

умінні 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 редакція) (<https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1>) 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.

### **Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.**

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою.

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

**- відмінно (12-10 балів)**, якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів I місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів I місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

**- добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

**- задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

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

### Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з двох теоретичних питань та розрахункового завдання

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

| Оцінка            | Вимоги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Відмінно»</b> | 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. |
| <b>«Добре»</b>    | 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.                                                                                                                                                                       |
| <b>«Задовільно»</b>   | 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 проєкт побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу. |
| <b>«Незадовільно»</b> | 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                                 | Зараховано/<br>Passed  |
| 82-89                                                         | B (добре)                                                                                                                | 25                                                     | добре                                    |                        |
| 75-81                                                         | C (добре)/Good                                                                                                           | 30                                                     | задовільно                               |                        |
| 67-74                                                         | D (задовільно)/Satisfactory                                                                                              | 25                                                     |                                          |                        |
| 60-66                                                         | E (достатньо)/Enough                                                                                                     | 10                                                     |                                          |                        |
| 35-59                                                         | FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail                                                                 |                                                        | незадовільно                             | не зараховано<br>/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, підсумкової 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, підсумкової 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 ліквідовує 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.

### **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/qucquk> (дата звернення: 18.08.2025).
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: 21.08.2025).
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: 21.08.2025).
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с. <http://surl.li/yzgieu> (дата звернення: 27.08.2025).
5. Тодорова Валентина. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с. <http://surl.li/wmzunw> (дата звернення: 27.07.2025).

### Допоміжна

1. Адамчук В.В. Програмування тренувального процесу спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. к.фіз.вих. Київ, 2021. 25 с.
2. 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: 21.08.2025).
3. Бобровник В.І. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю Київ: Логос, 2019. 192 с. URI: [https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa\\_DUSCH.pdf](https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf) (дата звернення: 22.08.2025).
4. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Шандригось, В. В. Яременко, М. В. Латишев, Р. В. Первачук, В. Ю. Чікало. Київ: АСБУ, 2019. 104 с. URL: <https://tinyurl.com/muht4ewk> (дата звернення: 23.08.2025).
5. 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: 21.07.2025).
6. Воронова В. І., та інші. Футзал. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : 2015. 110 с. URI: <https://tinyurl.com/5d8kuu4p> (дата звернення: 25.07.2025).



7. Матвеев С. Ф. та інші. Самбо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2001. 99 с. URL: <https://tinyurl.com/utvpeda8> (дата звернення: 21.07.2025).

8. Петрова Ю., Прозар М., Алексеев О., Юрчишин Ю., Андреев С., Кондратюк Д. Забезпечення якості освіти за спеціальністю 017: стан проблеми. 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. 2024. Випуск 29(1). С. 28-35. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/303440> (дата звернення: 05.07.2025). **(Фахове видання).**

9. 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: 03.08.2025).

10. Прозар М., Костантинова Ж., Якушева Ю., Комарова Т., Кужель М., Хомовський О., Цимбалістий В., Балан С. Фізична підготовленість кваліфікованих волейболісток в підготовчому періоді загальнопідготовчого етапу. 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., 2021. Випуск 23. С. 39-45. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/253896> (дата звернення: 26.07.2025). **(Фахове видання).**

11. Прозар М., Петрова Ю., Якушева Ю., Авінов В., Комарова Т., Кужель М., Андреев С., Цимбалістий В., Степанков С., Цимбалістий В., Балан С. Виступ жіночих волейбольних команд «СУПЕРЛІГИ DMART» у регулярному чемпіонаті України сезону 2022-2023. 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., 2023. Випуск 28(1). С. 52-58. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/278998> (дата звернення: 27.07.2025). **(Фахове видання).**

12. Прозар М., Петрова Ю., Якушева Ю., Буртова О., Лежньова О. Гетьман С., Юрчишин Ю., Балацька Л. Зміни у фізичному розвитку та підготовленості юних баскетболістів протягом першого року базової підготовки в дитячій юнацькій спортивній школі. 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. 2025. Випуск 30(1). С. 47-54. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/330292> (дата звернення: 13.07.2025). **(Фахове видання).**

13. 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. URL: <http://surl.li/qlkpgt> (дата звернення: 27.07.2025) (**Фахове видання**).

14. 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. URL: <http://surl.li/tsherj> (дата звернення: 18.08.2025). (**Фахове видання**).

15. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Войтенко С. М. Теорія і методика викладання футболу та футзалу: навчально методичний посібник [для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 358 с. (<http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8720>). URL: (дата звернення: 16.07.2025). (**Фахове видання**).

16. 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: 15.07.2025).

17. 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: 30.07.2025).

18. Blavt O., Chaplinskyi R., Prozar M., Pityn M., Helzhynska T., Dmytruk V., Hrebik O. Kovalchuk V. Education Theory and Methodology. Scientific-methodological journal. Professional journal in physical education and sports. Vol. 23 No. 5 (2023). Pages 760-766. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5> (**Scopus**).

19. Sliusarchuk V., Galamanzhuk L., Yurchyshyn Y., Iedynak G., Mykhalskyi A., Prozar M. Effectiveness of various physical activity programs in increasing functional capabilities of young females. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe 2023. Tom 6, nr 1, Pages 119-135. <https://doi.org/10.16926/sit.2023.01.07>. (**Scopus**).

## 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.uni-sport.edu.ua/">http://tmfvs-journal.uni-sport.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="https://tinyurl.com/yc8bc59x">https://tinyurl.com/yc8bc59x</a>       | Всеосвіта – база рефератів                                                       |
| <a href="https://prometheus.org.ua/">https://prometheus.org.ua/</a>           | Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів |
| <a href="https://www.ed-era.com/courses/">https://www.ed-era.com/courses/</a> | Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні                                   |
| <a href="http://www.fvu.in.ua/">http://www.fvu.in.ua/</a>                     | Офіційний сайт федерації волейболу України                                       |
| <a href="http://www.ukrbasket.net/">http://www.ukrbasket.net/</a>             | Офіційний сайт федерації баскетболу України                                      |
| <a href="http://www.handball.net.ua/">http://www.handball.net.ua/</a>         | Офіційний сайт федерації гандболу України                                        |
| <a href="http://www.ffu.org.ua/">http://www.ffu.org.ua/</a>                   | Офіційний сайт федерації футболу України                                         |
| <a href="http://referat.parta.ua">http://referat.parta.ua</a>                 | База даних українських рефератів                                                 |
| <a href="http://ua.textreferat.com">http://ua.textreferat.com</a>             |                                                                                  |
| <a href="http://ua-referat.com">http://ua-referat.com</a>                     |                                                                                  |
| <a href="http://www.nbuv.gov.ua">http://www.nbuv.gov.ua</a>                   | Бібліотека ім. В.І. Вернадського                                                 |