

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
Змістовий модуль 1		
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
Змістовий модуль 2		
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	-
Разом за змістовим модулем 1	120	20	20	20	-	60	-
Четвертий рік навчання (7 семестр)							
Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів							
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	-
Разом годин	270	50	50	34	-	136	-

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	-
Разом за змістовим модулем 1	150	14	-	10	-	126	-
Третій рік навчання (6 семестр)							
Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів							
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. Методика розвитку витривалості, гнучкості, координаційних, швидкісних та силових здібностей в залежності відвиду спорту	2	-	-	-	-	2	-
Семінарське заняття 13. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	2	-	-	-	-	2	-
Семінарське заняття 14. Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур	2	-	-	-	-	2	-
Семінарське заняття 15. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.	2	-	-	-	-	2	-
Семінарське заняття 16. Моделювання в спорті.	2	-	-	-	-	2	-
Семінарське заняття 17 Прогнозування в спорті.	2	-	-	-	-	2	-
Разом за змістовим модулем 2	120	6	14	-	-	100	-
Разом годин	270	20	14	10	-	226	-

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	

Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів		
Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен
Сума		
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- 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 вправи 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 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 семірських заняттях

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
Третій рік навчання (6 семестр) Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.	
Практичне заняття 1-2. Загальна характеристика організації системи підготовки спортсменів	4-12
Практичне заняття 3-4. Особливості змагальної діяльності у видах спорту	4-12
Практичне заняття 5-6. Особливості розвитку 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
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 неточностями.	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.	
Четвертий рік навчання (7 семестр) Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів	
Практичне заняття 11. Загальні основи навчання і тренування спортсменів.	4-12

Практичне заняття 12. 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. 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	
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

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
«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 проєкт 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	Зараховано/ 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 /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/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.

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 (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.

https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і

	здоров'я людини»
https://tinyurl.com/yc8bc59x	Всеосвіта – база рефератів
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні
http://www.fvu.in.ua/	Офіційний сайт федерації волейболу України
http://www.ukrbasket.net/	Офіційний сайт федерації баскетболу України
http://www.handball.net.ua/	Офіційний сайт федерації гандболу України
http://www.ffu.org.ua/	Офіційний сайт федерації футболу України
http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://ua.textreferat.com	
http://ua-referat.com	
http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека ім. В.І. Вернадського