

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

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності А 7 Фізична культура і спорт

галузі знань А Освіта

мова навчання українська

2025-2026 навчальний рік

Розробник програми: Іван СТАСЮК, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, декан факультету фізичної культури;
Олександр ІВАСЬКОВ, викладач кафедри спорту і спортивних ігор, Заслужений тренер України

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2025 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Іван СТАСЮК

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Система підготовки спортсменів» є:

- формування інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання;
- сформуванню у здобувачів вищої освіти професійну систему знань та основні спрямування в сфері олімпійського спорту, його організаційному, науково-педагогічному, психологічному, медико-біологічному, соціально-правовому, кадровому та матеріально-технічному забезпеченні, що в подальшому забезпечить здатність до ефективної самостійної діяльності конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	1-й рік	1-й рік
Семестр вивчення	I-II семестри	I-II семестри
Кількість кредитів ЄКТС	8,5 кредити	8,5 кредити
Загальний обсяг годин	255 годин	255 годин
Кількість годин навчальних занять	110 годин	42 годин
Лекційні заняття	48 годин	12 годин
Практичні заняття	62 години	30 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	145 годин	213 годин
Форма підсумкового контролю	Залік – 1 семестр Екзамен – 2 семестр	Залік – 1 семестр Екзамен – 2 семестр

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

4. Передумови для вивчення дисципліни: обов'язковий освітній компонент професійної підготовки «Система підготовки спортсменів» базується на відповідній сучасній інтегративній науці. При її вивченні передбачається міждисциплінарний підхід, що дозволяє охопити всю сукупність причетних до неї об'єктів, а також здобути знання, накопичені з теорії і методики спорту, професійної майстерності тренера, спортивно-педагогічного вдосконалення, спортивної педагогіки, спортивної психології.

Завдяки вивченню цих дисциплін здобувачі вищої освіти оволоділи знаннями про: загальні основи спортивного тренування; технологію тренерської праці; специфіку виду спорту та вимоги, що ставляться до організму тих, хто займається; структуру та зміст професійно-педагогічної компетентності фахівця у сфері фізичного виховання і спорту; психологічні механізми та закономірності процесів навчання.

5. Програмні компетентності навчання

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Система підготовки спортсменів» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральна компетентність:

- здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Загальні компетентності:

- Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- Здатність розробляти проекти та управляти ними.
- Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

- Здатність визначати основний фокус та зміст тренування з урахуванням виду спорту, завдань етапу річної та багаторічної підготовки, індивідуальних можливостей спортсменів.

- Здатність керувати власним фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності тренерської діяльності.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Система підготовки спортсменів» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- Планувати тренувальний процес кваліфікованих спортсменів та реалізовувати його з використанням новітніх підходів, засобів та методів спортивного тренування.

- Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.

- Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Система підготовки спортсменів» здобувачі вищої освіти повинні **знати:**

- сутність поняття «Система підготовки спортсменів»
- формування загальної теорії підготовки спортсменів;
- методологію побудови теорії підготовки спортсменів і сучасну систему знань;
- види спорту в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських іграх;
- систему спортивних змагань;
- змагальну діяльність в спорті;
- навантаження, втома, відновлення, суперкомпенсація і відставлений тренувальний ефект;
- завдання, засоби і методи спортивної підготовки;
- основи побудови багаторічної підготовки;
- сучасну систему періодизації багаторічної підготовки;
- сучасні моделі періодизації річної підготовки;
- систему підготовки до змагань;
- побудову тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів;
- про технічну підготовленість і технічну підготовку спортсменів;
- про тактичну підготовленість і тактичну підготовку спортсменів;
- про психологічну підготовленість і психологічну підготовку спортсменів;
- методику розвитку рухових здібностей;
- про контроль та управління в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів;
- моделювання та прогнозування в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів;
- екстремальні умови в системі підготовки до змагальної діяльності спортсменів;
- ергогенні засоби в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів;
- про спортсмена в олімпійському спорті і соціальному житті;
- підготовку жінок в олімпійському спорті;
- допінг в олімпійському спорті;
- систему олімпійської підготовки національних команд світу.

Вміти і практично володіти:

- орієнтуватися у сучасних питаннях підготовки спортсменів;
- використовувати отриманні знання на практиці при вирішенні навчальних та професійних завдань
- оцінювати власний рівень готовності до педагогічної тренерської діяльності;

- проектувати шляхи свого професійного зростання та саморозвитку;
- вміти проводити тренування з виду спорту, відповідно до завдань програми;
- вміти творчо планувати програмовий матеріал;
- вміти планувати тренувальне заняття, мікроцикл, мезоцикл, макроцикл;
- аналізувати власну діяльність з погляду її професійної доцільності;
- вміти використовувати наочні посібники та технічні засоби в тренуванні;
- вміти аналізувати та узагальнювати новітні дослідження в спорті;
- володіти науковою організацією праці тренера;
- володіти методикою роботи з науково-методичною літературою;
- володіти методикою організації самостійних занять спортсменів з виду спорту.

7. Методи навчання.

Лекції проблемного характеру, лекція-діалог, лекція-презентація, дискусії, тренінги, інтерактивні методи навчання. Методи спрямовані на формування у студентів інтересу до пізнавальної діяльності, організації і забезпечення мисленнєвої діяльності.

8. Засоби діагностики результатів навчання.

Усне опитування, виконання тестових завдань, у тому числі із використання модульного об'єктно-орієнтованого навчального середовища MOODLE, модульна контрольна робота, екзамен, пакет ректорської контрольної роботи.

9. Програма освітнього компоненту

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
1	2	3	4	5	6	7	8
Змістовий модуль 1 Історія формування та методологічні основи загальної теорії підготовки спортсменів олімпійського та професійного спорту							
Тематика лекційних занять							
Т.1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів	4	2	-	-	-	2	-

1	2	3	4	5	6	7	8
Т.2. Методологія побудови теорії підготовки спортсменів та сучасна система знань	4	2	-	-	-	2	-
Т.3. Олімпійські ігри: історія, перспективи, програма Ігор.	4	2	-	-	-	2	-
Т.4. Система спортивних змагань	5	2	-	-	-	3	-
Тематика практичних занять							
Т.1. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів	4	-	2	-	-	2	-
Т.2. Особливості і методологія розвитку теорії підготовки спортсменів	4	-	2	-	-	2	-
Т.3. Історія становлення, сучасний стан та перспективи розвитку Олімпійських ігор	4	-	2	-	-	2	-
Т.4. Класифікація видів спорту та програма Ігор Олімпіад	4	-	2	-	-	2	-
Т.5. Змагання в олімпійському спорті. Реглементация і способи проведення змагань	4	-	2	-	-	2	-
Т.6. Змагання в системі підготовки спортсменів. Стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності	4	-	2	-	-	2	-
Т.7. Структура та управління змагальною діяльністю	4	-	2	-	-	2	-
Разом за змістовим модулем 1	45	8	14			23	
Змістовий модуль 2							
Система побудови тренувального процесу спортсменів							
Тематика лекційних занять							
Т.1. Система спортивної підготовки	6	2	-	-	-	4	-
Т.2. Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки	6	2	-	-	-	4	-
Т.3. Основи періодизації річної підготовки спортсменів. Мікро-, мезо- та макроструктура процесу підготовки спортсменів	6	2	-	-	-	4	-
Т.4. Технічна, тактична та психологічна підготовка і підготовленість спортсменів	5	2	-	-	-	3	-
Т.5. Управління та контроль в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів	6	2	-	-	-	4	-
Т.6. Моделювання та прогнозування в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів	6	2	-	-	-	4	-
Т.7. Екстремальні умови в системі підготовки до змагальної діяльності спортсменів	6	2	-	-	-	4	-
Т.8. Навантаження, перетренованість,	6	2	-	-	-	4	-

1	2	3	4	5	6	7	8
травматизм спортсменів та ергогенні засоби в системі підготовки до змагальної діяльності							
Т.9. Допінг в олімпійському спорті	5	2	-	-	-	3	-
Т.10. Проблеми спортсменів, які пов'язані зі системою підготовки	5	2	-	-	-	3	-
Тематика практичних занять							
Т.1. Мета, завдання, засоби, методи і принципи спортивної підготовки	4	-	2	-	-	2	-
Т.2. Особливості спортивного відбору	4	-	2	-	-	2	-
Т.3. Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення у видах спорту (тренувальне заняття, мікро-, мезо-, макроцикл)	4	-	2	-	-	2	-
Т.4. Техніко-тактична та психологічна підготовка і підготовленість спортсменів	4	-	2	-	-	2	-
Т.5. Управління та контроль в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів	4	-	2	-	-	2	-
Т.6. Моделювання та прогнозування у спорті	4	-	2	-	-	2	-
Т.7. Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки та змагальній діяльності	4	-	2	-	-	2	-
Т.8. Навантаження, суперкомпенсація і відставлений тренувальний ефект	4	-	2	-	-	2	-
Т.9. Перетренованість, травматизм і захворювання спортсменів	4	-	2	-	-	2	-
Т.10. Засоби відновлення та стимуляції працездатності	4	-	2	-	-	2	-
Т.11. Допінг в олімпійському спорті	4	-	2	-	-	2	-
Т.12. Місце та роль спортсмена в олімпійському спорті і соціальному житті	4	-	2	-	-	2	-
Разом за модуль 2	105	20	24	-	-	61	-
Змістовий модуль 3							
Олімпійський спорт у високорозвинутих країнах та система олімпійської підготовки національних команд							
Тематика лекційних занять							
Т.1. Олімпійський спорт в СРСР та Україні	6	2	-	-	-	4	-
Т.2. Модель олімпійської підготовки в США	6	2	-	-	-	4	-
Т.3. Модель олімпійської підготовки в Канаді	5	2	-	-	-	3	-
Т.4. Модель олімпійської підготовки в Китаї	6	2	-	-	-	4	-

1	2	3	4	5	6	7	8
Т.5. Модель олімпійської підготовки в Німеччині	6	2	-	-	-	4	-
Т.6. Модель олімпійської підготовки в Франції та Великобританії	6	2	-	-	-	4	-
Т.7. Модель олімпійської підготовки в Японії та Республіці Корея	6	2	-	-	-	4	-
Т.8. Модель олімпійської підготовки в Італії, Норвегії	6	2	-	-	-	4	-
Т.9. Модель олімпійської підготовки в Нідерландах та Австралії	5	2	-	-	-	3	-
Т.10. Спортивні тренувальні центри	5	2	-	-	-	3	-
Тематика практичних занять							
Т.1. Формування, розвиток та ефективність олімпійської підготовки в СРСР	4	-	2	-	-	2	-
Т.2. Організація, планування та підготовка національної команди до Ігор Олімпіад	4	-	2	-	-	2	-
Т.3. Олімпійська підготовка в США	4	-	2	-	-	2	-
Т.4. Олімпійська підготовка в Канаді	4	-	2	-	-	2	-
Т.5. Спорт в Китаї, стан та перспективи системи олімпійської підготовки	4	-	2	-	-	2	-
Т.6. Система олімпійської підготовки в сучасній Німеччині	4	-	2	-	-	2	-
Т.7. Олімпійська підготовка у Франції	4	-	2	-	-	2	-
Т.8. Олімпійська підготовка у Великобританії	4	-	2	-	-	2	-
Т.9. Олімпійська підготовка в Італії та Норвегії	4	-	2	-	-	2	-
Т.10. Олімпійська підготовка в Японії та Республіці Корея	4	-	2	-	-	2	-
Т.11. Олімпійська підготовка в Нідерландах та Австралії	4	-	2	-	-	2	-
Т.12. Дяльність спортивних тренувальних центрів	4	-	2	-	-	2	-
Разом за модулем 3	105	20	24	-	-	61	-
Разом годин	255	48	62	-	-	145	-

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
1	2	3	4	5	6	7	8
Змістовий модуль 1 Історія формування та методологічні основи загальної теорії підготовки спортсменів олімпійського та професійного спорту							
Тематика лекційних занять							
Т.1. Методологія побудови теорії підготовки спортсменів. Олімпійські ігри та їх система змагань	15	2	-	-	-	13	-
Тематика практичних занять							
Т.1. Особливості і методологія розвитку теорії підготовки спортсменів	12	-	2	-	-	10	-
Т.2. Історія становлення, сучасний стан та перспективи розвитку Олімпійських ігор	12	-	2	-	-	10	-
Т.3. Класифікація видів спорту та програма Ігор Олімпіад	12	-	2	-	-	10	-
Т.4. Змагання в олімпійському спорті. Реглементация і способи проведення змагань	12	-	2	-	-	10	-
Т.5. Змагання в системі підготовки спортсменів. Стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності	12	-	2	-	-	10	-
Т.6. Структура та управління змагальною діяльністю	12	-	2	-	-	10	-
Разом за змістовим модулем 1	87	2	12	-	-	73	-
Змістовий модуль 2 Система побудови тренувального процесу спортсменів							
Тематика лекційних занять							
Т.1. Система спортивної підготовки	13	2	-	-	-	11	-
Т.2. Управління системою підготовки	13	2	-	-	-	11	-
Т.3. Проблеми спортсменів, які пов'язані із системою підготовки	13	2	-	-	-	11	-
Тематика практичних занять							
Т.1. Мета, завдання, засоби, методи і принципи спортивної підготовки	12	-	2	-	-	10	-
Т.2. Періодизація річної підготовки та її складова	12	-	2	-	-	10	-

1	2	3	4	5	6	7	8
Т.3. Інтегральна підготовка, контроль, засоби відновлення та моделювання в системі підготовки спортсменів	12	-	2	-	-	10	-
Т.4. Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки та змагальній діяльності	12	-	2	-	-	0	-
Т.5. Навантаження, суперкомпенсація і відставлений тренувальний ефект	12	-	2	-	-	10	-
Т.6. Допінг в олімпійському спорті	12	-	2	-	-	10	-
Т.7. Місце та роль спортсмена в олімпійському спорті	12	-	2	-	-	10	-
Разом за змістовим модулем 2	123	6	14	-	-	103	-
Змістовий модуль 3 Олімпійський спорт у високорозвинутих країнах та система олімпійської підготовки національних команд							
Тематика лекційних занять							
Т.1. Модель олімпійської підготовки в Україні, США, Канаді, Китаї, Німеччині, Франції, Великобританії	13	2	-	-	-	11	-
Т.2. Модель олімпійської підготовки в Італії, Норвегії, Нідерландах, Республіці Корея, Японії, Австралії	12	2	-	-	-	10	-
Тематика практичних занять							
Т.1. Система олімпійської підготовки України, США, Канаді, Китаї, Німеччині, Франції, Великобританії	10	-	2	-	-	8	-
Т.2. Система олімпійської підготовки в Італії, Норвегії, Нідерландах, Республіці Корея, Японії, Австралії	10	-	2	-	-	8	-
Разом за змістовим модулем 3	45	4	4	-	-	37	-
Разом годин	255	12	30	-	-	213	-

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 А 7 Фізична культура і спорт СВО «магістр» у процесі вивчення освітнього компоненту «Система підготовка спортсменів» здійснюється із використанням таких форм та методів: поточний контроль (опитування, тестування, перевірка виконання завдань для самостійної роботи), модульна контрольна робота, екзамен. Під час дистанційного навчання використовується модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище Moodle, відозв'язок здійснюється в Google Meet.

Підсумковий контроль: у 1 семестрі – залік, у 2 семестрі – екзамен.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

1 семестр – залік				
Поточний і модульний контроль (100 балів)			Сума	
Змістовий модуль 1 семестр (100 балів)			100	
Поточний контроль	МКР			
50 балів (1 ЗМ – 25 б., 2 ЗМ – 25 б.)	50 балів			
2 семестр – екзамен				
Поточний і модульний контроль (60 балів)			Екзамен	Сума
Змістовий модуль 2 семестр (60 балів)			40	100
Поточний контроль	МКР			
30 балів	30 балів			

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

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

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

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

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

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

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

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

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

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

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Система підготовки спортсменів» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 5 оцінок, а саме: 10, 11, 9, 9, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 25 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,4 бали;
- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,4) + 0,4) \times 25 = 22$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Система підготовки спортсменів» отримав – 22 бали.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
ЗМ 1. Історія формування та методологічні основи загальної теорії підготовки спортсменів олімпійського та професійного спорту	
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота)	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 1 «Формування загальної теорії підготовки спортсменів»	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 2 «Методологія побудови теорії підготовки спортсменів та сучасна система знань»	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 3 «Система спортивних змагань»	4-12
5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 4 «Олімпійські ігри: історія, перспективи, програма Ігор»	4-12

ЗМ 2. Система побудови тренувального процесу спортсменів	
6. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота)	4-12
7. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 1 «Система спортивної підготовки»	4-12
8. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 2 «Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки»	4-12
9. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 3 «Основи періодизації річної підготовки спортсменів. Мікро-, мезо- та макроструктура процесу підготовки спортсменів»	4-12
10. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 4 «Технічна, тактична та психологічна підготовка і підготовленість спортсменів»	4-12
11. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 5 «Управління та контроль в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів»	4-12
12. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 6 «Моделювання та прогнозування в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів»	4-12
13. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 7 «Екстремальні умови в системі підготовки до змагальної діяльності спортсменів»	4-12
14. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 8 «Навантаження, перетренованість, травматизм спортсменів та ергогенні засоби в системі підготовки до змагальної діяльності»	4-12
15. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 9 «Допінг в олімпійському спорті»	4-12
16. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 10 «Проблеми спортсменів, які пов'язані зі системою підготовки»	4-12
ЗМ 3. Олімпійський спорт у високорозвинутих країнах та система олімпійської підготовки національних команд	
17. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота)	4-12
16. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 1 «Олімпійський спорт в СРСР та Україні»	4-12
18. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 2 «Модель олімпійської підготовки в США»	4-12
19. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 3 «Модель олімпійської підготовки в Канаді»	4-12
20. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 4 «Модель олімпійської підготовки в Китаї»	4-12

21. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 5 «Модель олімпійської підготовки в Німеччині»	4-12
22. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 6 «Модель олімпійської підготовки в Франції та Великобританії»	4-12
23. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 7 «Модель олімпійської підготовки в Японії та Республіці Корея»	4-12
24. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 8 «Модель олімпійської підготовки в Італії, Норвегії»	4-12
25. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 9 «Модель олімпійської підготовки в Нідерландах та Австралії»	4-12
26. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання (MOODLE) ЛК 10 «Спортивні тренувальні центри»	4-12

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Здобувачі вищої освіти можуть обрати завдання для підготовки з нижче наведеного переліку.

№, з/п	Назва тем для самостійної роботи
1.	Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту.
2.	Основні організаційні форми підготовки юних спортсменів.
3.	Задачі спортивних шкіл різних типів.
4.	Морфофункціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів.
5.	Динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці.
6.	Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості.
7.	Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах.
8.	Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.
9.	Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини.
10.	Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
11.	Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
12.	Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
13.	Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.
14.	Особливості розвитку і адаптації серцево-судинної і дихальної системи організму юного спортсмена до фізичного навантаження.
15.	Морфо-функціональні особливості розвитку фізичних якостей та освоєння техніки рухів.
16.	Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів/спортсменів високого класу.
17.	Контроль різних сторін підготовленості юних спортсменів/спортсменів високого класу.
18.	Контроль змагальної діяльності.
19.	Скласти програму тренувань підготовчого періоду макроциклу з обраного виду спорту. Алгоритм виконання:

	1. Вік і стать спортсмена. 2. Спортивну спеціалізацію. 3. Спортивний стаж. 4. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять. 5. Характеристика підготовчого періоду, що планується. 6. Завдання підготовчого періоду, що планується. 7. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна. 8. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.
20.	Скласти програму тренувань перехідного періоду макроциклу з обраного виду спорту. Алгоритм виконання: 1. Вік і стать спортсмена. 2. Спортивну спеціалізацію. 3. Спортивний стаж. 4. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять. 5. Характеристика підготовчого періоду, що планується. 6. Завдання підготовчого періоду, що планується. 7. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна. 8. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.
21.	Підготувати презентацію на тему: 1. Організаційні основи управління дитячо-юнацьким спортом в Україні. 2. Спортивна орієнтація та спортивний відбір юних спортсменів. 3. Особливості системи підготовки юних спортсменів. 4. Система багаторічної підготовки юних спортсменів. 5. Періодизація спортивної підготовки юних спортсменів.

Модульна контрольна робота

(МКР – 50 балів (1 семестр); МКР – 30 балів (2 семестр)).

Змістові модулі 1-2 та 3 завершуються написанням модульної контрольної роботи.

Метою написання МКР є перевірка рівня знань і ступінь його закріплення у свідомості студента, а також перевірка якості викладання дисципліни.

Модульні контрольні роботи виконуються у тестовій формі, тривалістю 90 хв. До її написання допускаються всі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Не виконання 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.

Складається МКР у 1 семестрі з 50 тестових завдань. Правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Успішно виконана МКР вважається, якщо студент дав відповідь не менше як на 60 % тестових завдань, тобто не менш як 30 правильних відповідей.

Модульна контрольна робота у 2 семестрі містить 60 тестових завдань. Правильна відповідь оцінюється в 0,5 балів. Успішно виконана МКР

вважається, якщо студент дав відповідь не менше як на 60 % тестових завдань, тобто не менш як 36 правильних відповідей.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

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 А7 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 А7 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.

Семестровий іспит (40 балів)

Білет іспиту складається з чотирьох теоретичних питань. Питання екзаменаційного білета оцінюється у максимальних 10 балів.

Бали нараховуються відповідно до таких критеріїв:

Нарахування балів за відповіді	Рівень знань
9-10 балів (відмінно)	Студент виявляє глибокі фундаментальні знання, повно викладає вивчений матеріал, вміє застосовувати знання творчо, може обґрунтувати свої судження, студент чітко у заданій послідовності відповідає на поставлене запитання
7-8 балів (добре)	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки «відмінно», але при цьому допускає неточності й порушує послідовність викладу матеріалу. Студент здатний самостійно здійснювати основні види навчальної діяльності, але недостатньо висвітлюється аналіз поставлених запитань
5-6 балів (задовільно)	Студент відтворює основний навчальний матеріал, здатний виконувати завдання за зразком, поверхово дає відповідь на поставлені запитання, допускає неточності
4 бали (незадовільно)	Відповідь студента при відтворенні навчального матеріалу фрагментарна. Студент не відповідає на поставлені запитання, не демонструє знань з дисципліни

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до іспиту. Вони допускаються до іспиту після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студентам, які за іспит отримали незадовільну оцінку, дозволяється ліквідувати академічну

заборгованість після належної підготовки. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету. Якщо студент ліквідовує академічну заборгованість на засіданні комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету, його відповідь оцінюється за 100-бальною шкалою без урахування результатів поточної успішності.

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 «Система підготовки спортсменів»:

- 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 має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- 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;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету.

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

Наявність мультимедійного забезпечення аудиторії, ноутбуку викладача, персональних комп'ютерів або мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з

підключенням до безкоштовної мережі інтернету для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle, конференції у Google Meet.

14. Рекомендована література

Основна

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних видів спорту) Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

Допоміжна

1. Войтенко С. М., Костюкевич В. М., Стасюк І. І. Теорія і методика викладання футболу : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 212 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К. : Освіта України, 2016. 464 с.
3. Костюкевич В. М., Войтенко С. М., Стасюк І. І. Контроль у футболі навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 244 с.
4. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : «Планер», 2007. 272 с.
5. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
6. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве. Монография. Винница: ООО «Фирма «Планер», 2011. 736 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
8. Спортивна медицина: підр. для студ. Закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту. Л. Я.-Г. Шахліна, Б. Г. Коган, Т. О. Терещенко та ін.; за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. Вид. 2-ге, без змін. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2019. 424 с.
9. Плахтій П. Д., Шишкін О. П., Молев В. П. Допінг і спорт : Навчально-методичний посібник; за ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: друк ПП Буйницький О.А., 2007. 104 с.
10. Михальський А. В. Фармакологія у фізичній культурі і спорті : Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 262 с.

15. Рекомендовані джерела інформації

1. Робоча програма дисципліни «Система підготовки спортсменів».

Корисні ресурси інтернету.

1. <https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=785>
2. sportkaf.kpnu.edu.ua
3. library.kpnu.edu.ua
4. nbuv.gov.ua
5. dnpb.gov.ua
6. library.lviv.ua
7. lonpb.com.ua
8. ounb.km.ua
9. korolenko.kharkov.com/
10. odnb.odessa.ua
11. cbismkam-pod.ucoz.ua
12. library.ck.ua
13. library.vn.ua