

		Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра спорту і спортивних ігор			
		Силабус обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування»			
Галузь знань:		01 Освіта / Педагогіка			
Спеціальність:		014 Середня освіта (Фізична культура)			
Освітньо-професійна програма:		Середня освіта (Фізична культура)			
Рівень вищої освіти:		Перший (бакалаврський)			
Статус дисципліни:		обов'язковий освітній компонент професійної підготовки			
Мова викладання:		українська			
Науково-педагогічні працівники:		ПІБ:	Алексеев Олександр Олексійович		
		Посада:	Доцент кафедри спорту і спортивних ігор		
		Науковий ступінь:	Доктор педагогічних наук		
		Телефон:	067 90 30 950		
		E-mail:	alieksieiev@kpnpu.edu.ua		
		Робоче місце:	Кафедра спорту і спортивних ігор (аудиторія 222 Г)		
		Профайл викладача:	http://sportkaf.kpnpu.edu.ua/alieksieiev-oleksandr-oleksiiovych/		
		ПІБ:	Петрова Юлія Миколаївна		
		Посада:	Викладач кафедри спорту і спортивних ігор		
		Науковий ступінь:			
		Телефон:	097-789-91-41		
		E-mail:	ypetrova@kpnpu.edu.ua		
		Робоче місце:	Кафедра спорту і спортивних ігор (аудиторія 222 Г)		
		Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnpu.edu.ua/petrova-yuliia-mykolaivna/		
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnpu.edu.ua/course/view.php?id=541				
Консультації	Алексеев О. О.	Середа – 15.00-16.20 Четвер – 15.00-16.20	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)		
	Петрова Ю. М.	Вівторок – 15.00-16.20 Четвер – 15.00-16.20	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)		
Анотація до курсу	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), у першу чергу, спрямований на розширення знань у сфері фізичної культури, опанування знань щодо побудови, організації та проведення спортивно-оздоровчих тренувань з різними категоріями людей. Освітній компонент передбачає вивчення 18-ти тем, з яких 13 тем розглядатимуться на лекційних заняттях: «Теоретичні основи спортивно-оздоровчого тренування: поняття, принципи, завдання», «Фізіологічні, медико-біологічні та психолого-педагогічні основи спортивно-оздоровчого тренування», «Основи моделювання в спортивно-оздоровчому тренуванні: принципи побудови тренувальних програм для різних вікових груп», «Педагогічні технології у спортивно-оздоровчому тренуванні учнів. Сучасні підходи до навчання рухових дій та формування знань», «Психологія спортивно-оздоровчої діяльності: мотивація, емоційна регуляція та формування позитивної самооцінки», «Інклюзивне фізичне виховання. Особливості спортивно-оздоровчої роботи з дітьми з особливими освітніми потребами», «Профілактика травматизму, основи санітарії та гігієни під час спортивно-оздоровчого тренування», «Методичні особливості розробки планів спортивно-оздоровчого тренування. Практичне проектування спортивно-оздоровчого тренування для учнів початкової та основної школи», «Діагностика фізичної підготовленості. Виконання та аналіз тестів на розвиток фізичних якостей», «Моделювання спортивно-оздоровчих занять для дітей з різними				

	потребами», «Ігрові тренування як вид спортивно-оздоровчої роботи», «Особливості проведення тренувань на свіжому повітрі для учнів різної вікової категорії та фізичної підготовленості», «Планування, організація та проведення спортивно-масових заходів», відповідно 17-ти тем на практичних заняттях: «Теоретичні основи спортивно-оздоровчого тренування: поняття, принципи, завдання», «Фізіологічні, медико-біологічні та психолого-педагогічні основи спортивно-оздоровчого тренування», «Основи моделювання в спортивно-оздоровчому тренуванні: принципи побудови тренувальних програм для різних вікових груп», «Педагогічні технології у спортивно-оздоровчому тренуванні учнів. Сучасні підходи до навчання рухових дій та формування знань», «Психологія спортивно-оздоровчої діяльності: мотивація, емоційна регуляція та формування позитивної самооцінки», «Інклюзивне фізичне виховання. Особливості спортивно-оздоровчої роботи з дітьми з особливими освітніми потребами», «Профілактика травматизму, основи санітарії та гігієни під час спортивно-оздоровчого тренування», «Методичні особливості розробки планів спортивно-оздоровчого тренування. Практичне проєктування спортивно-оздоровчого тренування для учнів початкової та основної школи», «Діагностика фізичної підготовленості. Виконання та аналіз тестів на розвиток фізичних якостей», «Моделювання спортивно-оздоровчих занять для дітей з різними потребами», «Ігрові тренування як вид спортивно-оздоровчої роботи», «Особливості проведення тренувань на свіжому повітрі для учнів різної вікової категорії та фізичної підготовленості», «Методика проведення спортивно-оздоровчих тренувань з елементами фітнесу», «Адаптаційні ігри як вид спортивно-оздоровчої діяльності», «Кросфіт для дітей як вид спортивно-оздоровчого тренування», «Комплексні тренування як урочна та позаурочна форма фізичної активності учнів», «Корегувальні спортивно-оздоровчі тренування: методика їх проведення». Опанування на відповідному рівні освітнім компонентом «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кваліфіковано використовувати набуті знання у подальшій професійній і навчальній діяльності на факультеті фізичної культури.
Мета та цілі курсу	Метою вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» для здобувачів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня є формування інтегральної, загальних та спеціальних (фахових) компетентностей, системи знань про основи теорії спортивно-оздоровчого тренування, засвоєння методичних підходів до його організації, планування та реалізації у різних вікових і соціальних групах населення, розвиток умінь і навичок застосовувати засоби фізичної культури з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та профілактики захворювань, а також виховання потреби у професійному самовдосконаленні й творчому використанні сучасних технологій спортивно-оздоровчої діяльності.
Методи навчання	Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний із застосуванням дистанційних технологій навчання).
Результати навчання	За результатами вивчення обов'язкового освітнього компонента «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі <i>програмні результати навчання</i>: - ПРН 04 Вміє застосовувати теоретичне моделювання при формуванні змісту уроків та інших форм фізичної культури дітей з урахуванням вікових особливостей, персональних здібностей, інтересів, потреб і мотивів; - ПРН 05 Володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти; - ПРН 06 Володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури. - ПРН 07 Вміє орієнтуватись в інформаційному просторі фізичної культури, здійснювати пошук і критичний аналіз одержаної інформації, а також адекватно оперувати нею під час професійної діяльності; добирати електронні освітні ресурси, оцінювати їх ефективність для досягнення освітніх цілей відповідно до умов навчання, вікових особливостей, рівня підготовленості й потреб дітей; - ПРН 08 Спроможний визначати завищену (занижену) самооцінку дітей для її подальшої корекції, створювати умови для формування позитивної мотивації під час визначених форм фізичної культури; застосовувати завдання, засоби, методи і навчальний матеріал, що забезпечують розвиток пізнавальної діяльності дітей щодо фізичної культури; використовувати технології розвитку в дітей критичного мислення та формування навичок рефлексії у питаннях із фізичної культури для розуміння себе, своїх цінностей, потреб, можливостей; - ПРН 09 Вміє тактовно і конструктивно взаємодіяти з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу у напрямі усвідомлення та поцінювання кожного як особистості, на засадах усвідомлення

	особистих відчуттів, почуттів, емоцій, а також керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і методів фізичної культури; - ПРН 10 Застосовує механізми суб'єкт-суб'єктного підходу в практичній діяльності, вміння координувати і стимулювати навчально-пізнавальну діяльність дітей, підтримання їх прагнень до розкриття індивідуальних здібностей, можливостей і саморозвитку, в тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям та підтримки тих, хто має особливі освітні потреби; - ПРН 11 Вміє організовувати освітнє середовище для занять фізичною культурою, враховуючи правила безпеки життєдіяльності, протиепідемічні, санітарні норми і правила, а також проводити профілактичні заходи зі збереження й зміцнення здоров'я дітей та надавати (у випадку необхідності) домедичну допомогу дітям, іншим учасникам освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти; - ПРН 12 Вміє створювати умови для функціонування інклюзивного освітнього середовища під час реалізації в закладі загальної середньої освіти різних форм фізичної культури, передусім забезпеченням сприятливих умов для реалізації фізичної активності дітей із особливими освітніми потребами; - ПРН 13 Вміє використовувати набуті знання і рекомендації, інновації фахівців щодо організації різних форм фізичної культури та діяльності дітей під час їх реалізації в закладі загальної середньої освіти; - ПРН 14 Знає вимоги до оформлення документації, основні закономірності побудови документів для забезпечення освітнього процесу та вміє практично застосувати такі знання; - ПРН 15 Вміє враховувати вихідні дані й індивідуальні особливості дітей при прогнозуванні результатів фізичної культури на кожний рік навчання, а поставлені завдання і можливості дітей при прогнозуванні результатів на певний навчальний семестр і чверть; - ПРН 16 Проектує зміст уроків фізичної культури для учнів початкової, основної школи та позаурочних форм із урахуванням вимог державного стандарту освіти, освітніх потреб і попередніх результатів розвитку та навчання дітей; - ПРН 17 Використовує сучасну аналітику та психолого-педагогічні умови оцінювання результатів дітей та забезпечення самооцінювання ними, що стосуються розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань; - ПРН 18 Застосовує у професійній діяльності методи наукового пізнання, збирає інформацію, інтерпретує її та робить висновки щодо дієвості освітніх інновацій у фізичній культурі, умов упровадження й інтегрування останніх у власну практику, а при висвітленні результатів власної пошукової діяльності виконує положення документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності; - ПРН 19 Здійснює особистий професійний розвиток, урахуваючи індивідуальні професійні потреби, чинні вимоги та моніторинг результатів, а також взаємодіє з іншими вчителями закладу загальної середньої освіти як рівноправний партнер.. <i>Завдання курсу:</i> - сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) інтегральну, загальні та фахові, компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)»; - опанувати навчальний матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.
Компетентності:	За результатами вивчення обов'язкового освітнього компонента «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові) компетентності. <i>Інтегральна компетентність</i> здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів фізичного виховання, медико-біологічних, практичних та психолого-педагогічних основ фізичного виховання і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти. <i>Загальні компетентності:</i> - ЗК 02 Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність); - ЗК 04 Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність). <i>Спеціальні (фахові) компетентності:</i> - СК 02 Здатність моделювати зміст уроків інших форм фізичної культури відповідно до обов'язкових результатів навчання дітей в закладі загальної середньої освіти, а також здійснювати моніторинг результатів, урахуваючи вікові, статеві й індивідуальні особливості дітей (предметно-методична компетентність); - СК 03 Здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність); - СК 04 Здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на розвиток фізичних (рухових), моральних, вольових якостей

	дітей під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (розвивальна компетентність); - СК 05 Здатність орієнтуватись в інформаційному просторі у сфері фізичної культури і спорту, здійснювати пошук й критично оцінювати одержану інформацію, а також адекватно оперувати нею під час професійної діяльності (інформаційно-цифрова компетентність); - СК 06 Здатність володіти і практично реалізовувати психолого-педагогічні технології, методики, що під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти сприяють формуванню в дітей позитивної самооцінки, я-ідентичності, мотивації до фізичної активності, критичного мислення у пов'язаних із нею питаннях та вміння організовувати відповідну пізнавальну діяльність (психологічна компетентність); - СК 07 Здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття, емоції, керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і методів фізичної культури, а також тактовно і конструктивно взаємодіяти з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу у напрямі усвідомлення та поцінування кожного як особистості під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (емоційно-етична компетентність); - СК 08 Здатність до рівноправної й особистісно орієнтованої взаємодії з дітьми під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, у тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям і підтримки тих, хто має особливі освітні потреби (компетентність педагогічного партнерства); - СК 09 Здатність організовувати безпечне освітнє середовище з навчального предмету в закладі загальної середньої освіти, використовуючи у різних формах фізичної культури сучасні форми здоров'язбережувальні технології, що передбачають профілактично-просвітницьку роботу з учнями, іншими учасниками освітнього процесу щодо культури здорового і безпечного життя, санітарії і гігієни, а також надання (у випадку необхідності) їм домедичної допомоги та збереження особистого здоров'я під час професійної діяльності (здоров'язбережувальна компетентність); - СК 10 Здатність створювати умови для функціонування інклюзивного освітнього середовища під час реалізації в закладі загальної середньої освіти різних форм фізичної культури, яке передбачає педагогічну підтримку дітей із особливими освітніми потребами шляхом забезпечення сприятливих умов для реалізації їх фізичної активності (інклюзивна компетентність); - СК 11 Здатність організовувати кожну визначену форму фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти (урочну, позаурочні малі й масові спортивно-оздоровчі), а також організовувати діяльність дітей під час реалізації кожної такої форми та вести документацію, передбачену освітнім процесом із фізичної культури (організаційна компетентність); - СК 12 Здатність прогнозувати результати фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти протягом певного року навчання, враховуючи їхні вихідні дані, індивідуальні особливості, а протягом навчального семестру й чверті з урахуванням поставлених завдань і можливостей дітей (прогностична компетентність); - СК 13 Здатність проектувати зміст уроків, позаурочних форм фізичної культури, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей (проектувальна компетентність); - СК 14 Здатність оцінювати результати фізичної культури за напрямом, що стосується розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, оволодіння теоретико-методичними знаннями; аналізувати одержані оцінки й забезпечувати самооцінювання за такими напрямками: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність); - СК 15 Здатність застосовувати методи наукового пізнання, інновації та сучасні дієві підходи до розв'язання проблем у професійній діяльності з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, виходячи із положень документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності (інноваційна компетентність). Окрім цього передбачено формування соціальних навичок та компетентностей сталого розвитку. Зокрема: самопрезентація в новому колективі, здатність керувати емоціями, уміння реагувати на критику, творче мислення, робота в команді, знання професійної етики, міжособистісне спілкування, відповідальність (soft skills); системне мислення, компетентність випередження, нормативна компетентність, компетентність співпраці, компетентність самоусвідомлення, компетентність критичного мислення (greenscomp). <i>Згідно з Національним класифікатором України (Класифікатор професій ДК 003:2010) випускники, які здобули вищу освіту за освітньо-професійною програмою, можуть обіймати первинну посаду:</i> 2320 – Вчитель фізичної культури закладу загальної середньої освіти; 2351.2 – Методист з фізичної культури; 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту; 1229.6 – Керівник фізичного виховання; 3414 – Фахівець із організації дозвілля.
Пререквізити	Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування відповідними результатами навчання та компетентностями з ОК «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування»: «Історія фізичної культури»,

	«Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біомеханіка фізичних вправ», «Теорія і методика фізичного виховання».		
Пореквізити	Набуті теоретичні знання з освітнього компонента «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» можуть бути використані під час вивчення таких освітніх компонентів як: «Виробнича практика в ЗЗСО», «ПСМ».		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
	Рік навчання/ рік викладання	3-й рік	4-й рік
	Семестр вивчення	VI семестр	VII, VIII семестри
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибіркового освітній компонент	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки	
	Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
	Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
	Кількість годин навчальних занять	60 годин	18 годин
	Лекційні заняття	26 годин	8 годин
	Практичні заняття	34 годин	10 годин
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	60 годин	102 годин
	Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	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.).		
Політики курсу	<i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування»:</i> - кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання; - критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету; - здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт; - здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/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, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості; - ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету; - відповідь здобувача вищої освіти, який 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. (https://tinyurl.com/2p82fw75). <i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.		

- 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.

Схема курсу	Денна форма здобуття вищої освіти							
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		разом	у тому числі					
			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи спортивно-оздоровчого тренування								

	Разом за змістовим модулем 1	120	26	34	-	-	60	-																
	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																	
	Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи спортивно-оздоровчого тренування																							
	Разом за змістовим модулем 1	120	8	10	-	-	102	-																
Форми та методи оцінювання	Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) ОС «бакалавр» у процесі вивчення освітнього компонента «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, виконання творчих завдань, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної самостійної роботи, МКР, екзамен.																							
Критерії оцінювання результатів навчання	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, непередбаченою 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 компонента «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 8, 8, 9, 9, 8, 9, 10, 10, 10, 11, 10, 10. Ваговий бал ЗМ 1 складає 40 балів. Дії НПП, або здобувача: - визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе, наприклад, 9,3 балів; - отримані значення підставити у формулу: $R = ((0,05 \times 9,3) + 0,4) \times 40 = 35$ Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 отримав 35 балів. <table><tr><td colspan="2">Поточний і модульний контроль (60 балів)</td><td>Екзамен</td><td>Сума</td></tr><tr><td>Поточний контроль 40 балів</td><td>МКР 20 балів</td><td>40 балів</td><td>100 балів</td></tr></table> Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти <table><tr><td>Об'єм пройденого матеріалу</td><td>Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання</td></tr><tr><td colspan="2">ЗМ 1</td></tr><tr><td>1. Практичне заняття 1 «Теоретичні основи спортивно-оздоровчого тренування: поняття, принципи, завдання».</td><td>4-12</td></tr><tr><td>2. Практичні заняття 2-3 «Фізіологічні, медико-біологічні та психолого-педагогічні основи спортивно-оздоровчого тренування», «Основи моделювання в спортивно-оздоровчому тренуванні: принципи побудови тренувальних програм для різних вікових</td><td>4-12</td></tr></table>								Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума	Поточний контроль 40 балів	МКР 20 балів	40 балів	100 балів	Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання	ЗМ 1		1. Практичне заняття 1 «Теоретичні основи спортивно-оздоровчого тренування: поняття, принципи, завдання».	4-12	2. Практичні заняття 2-3 «Фізіологічні, медико-біологічні та психолого-педагогічні основи спортивно-оздоровчого тренування», «Основи моделювання в спортивно-оздоровчому тренуванні: принципи побудови тренувальних програм для різних вікових	4-12
Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума																					
Поточний контроль 40 балів	МКР 20 балів	40 балів	100 балів																					
Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання																							
ЗМ 1																								
1. Практичне заняття 1 «Теоретичні основи спортивно-оздоровчого тренування: поняття, принципи, завдання».	4-12																							
2. Практичні заняття 2-3 «Фізіологічні, медико-біологічні та психолого-педагогічні основи спортивно-оздоровчого тренування», «Основи моделювання в спортивно-оздоровчому тренуванні: принципи побудови тренувальних програм для різних вікових	4-12																							

	груп».	
	3. Практичні заняття 4-5 «Педагогічні технології у спортивно-оздоровчому тренуванні учнів. Сучасні підходи до навчання рухових дій та формування знань», «Психологія спортивно-оздоровчої діяльності: мотивація, емоційна регуляція та формування позитивної самооцінки».	4-12
	4. Практичне заняття 6 «Інклюзивне фізичне виховання. Особливості спортивно-оздоровчої роботи з дітьми з особливими освітніми потребами».	4-12
	5. Практичні заняття 7-8 «Профілактика травматизму, основи санітарії та гігієни під час спортивно-оздоровчого тренування», «Методичні особливості розробки планів спортивно-оздоровчого тренування. Практичне проєктування спортивно-оздоровчого тренування для учнів початкової та основної школи».	4-12
	6. Практичні заняття 9-10 «Діагностика фізичної підготовленості. Виконання та аналіз тестів на розвиток фізичних якостей», «Моделювання спортивно-оздоровчих занять для дітей з різними потребами».	4-12
	7. Практичні заняття 11-12 «Ігрові тренування як вид спортивно-оздоровчої роботи», «Особливості проведення тренувань на свіжому повітрі для учнів різної вікової категорії та фізичної підготовленості».	4-12
	8. Практичні заняття 13-14 «Методика проведення спортивно-оздоровчих тренувань з елементами фітнесу», «Адаптаційні ігри як вид спортивно-оздоровчої діяльності».	4-12
	9. Практичне заняття 15 «Кросфіт для дітей як вид спортивно-оздоровчого тренування».	4-12
	10. Практичні заняття 16 «Комплексні тренування як урочна та позаурочна форма фізичної активності учнів».	
	11. Практичні заняття 17 «Корегувальні спортивно-оздоровчі тренування: методика їх проведення».	
	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
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Рекомендована література	
	Основна	
	1. Дудіцька С. П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с. 2. Петрова Ю. М. Прозар М. В., Зубаль М. В., Алексєєв О. О. Персональні тренування та методика їх проведення. Електронний навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 178 с. URL: https://surl.li/rrdgiw (дата звернення 20.08.2025). 3. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / уклад. А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с. 4. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. 5. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів. 2020. 139 с.	
	Допоміжна	
	1. Беляк Ю. І., Опришко Н. О. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. Слобожанський науково-спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту [та ін.]. 2009. № 3. С. 58-61.	

	2. Завидівська О. Фітнес-послуги як елемент системи здоров'яорієнтованого управління: огляд тенденцій розвитку в Україні. <i>Rehabilitation and Recreation</i> 2024. № 18.4. С. 72-82. 3. Малинський І. Й., Бойко В. Ф., Чаплигін В. П. Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Ірпінь, 2020. 4. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навчальний посібник для студентів спеціальності "Фізична культура". 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008.164 с. 5. Спортивно-оздоровча діяльність: основи організації та практичні аспекти : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти різних спеціальностей. Уклад. С. І. Шинкарьов, Д. О. Сіпакова, Р. Г. Павлов, О. М. Брусак. Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 27 с. 6. Петрова Ю., Прозар М. Принципи побудови спліт-тренувань в контексті персональних програм фізичної рухової активності. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. 2025. Випуск 24. 7. Титов Д. Ю. Багатофункціональний спортивно-оздоровчий комплекс для молоді. Івано-Франківськ: ЗВО «Університет Короля Данила». 2024. URL: http://repository.ukd.edu.ua/handle/123456789/783 (дата звернення: 20.08.2025) 8. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування: навчальний посібник. Одеса, 2023. 206 с. 9. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології: колективна монографія / за заг. ред. проф. О. В. Петрачкова. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2024. 320 с. URL: https://elar.navs.edu.ua/items/88bab399-5e15-4582-b2a7-3cb761369901 (дата звернення: 20.08.2025)
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/