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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор
 Микола ПРОЗАР
підпис
«27» серпня 2026 р.

Зі змінами
02 листопада 2026 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

2026-2027 навчальний рік

Розробники програми: Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, ЗТУ з пауерліфтингу

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор
Протокол №16 від 27 серпня 2026 року

Зі змінами
Протокол №21 від 02 листопада 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  Микола ПРОЗАР

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. **Метою вивчення** обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Теорія і методика спортивного тренування» є формування у здобувачів вищої освіти системи сучасних теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей, необхідних для планування, організації, реалізації та контролю спортивної підготовки спортсменів різної кваліфікації в обраному виді спорту. Вивчення освітнього компонента спрямоване на оволодіння закономірностями спортивного тренування, принципами побудови тренувального процесу, сучасними засобами і методами фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки спортсменів, а також основами програмування й періодизації тренувальних навантажень.

Особлива увага приділяється формуванню здатності індивідуалізувати тренувальний процес, планувати структуру підготовки на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення, здійснювати педагогічний контроль і оцінювання функціональної та спортивної підготовленості, аналізувати динаміку результативності, коригувати тренувальні навантаження та застосовувати сучасні цифрові технології у тренерській діяльності.

Мета також передбачає формування у майбутніх фахівців здатності приймати науково обґрунтовані професійні рішення, забезпечувати безпечність і ефективність тренувального процесу та використовувати сучасні досягнення теорії спорту у практичній діяльності тренера.

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	4/5семестр
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 компонента «Теорія і методика спортивного тренування» є сформовані у здобувачів вищої освіти базові знання, уміння та компетентності, набуті під час опанування освітніх компонентів «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини», «Біомеханіка», «Теорія і методика фізичного виховання», «Психолого-педагогічні аспекти в спорті», «Медичні основи фізичної культури і спорту», а також дисциплін професійної підготовки за обраним видом спорту.

Для успішного опанування освітнього компонента здобувачі повинні володіти базовими знаннями щодо закономірностей функціонування та адаптації організму людини до фізичних навантажень, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, біомеханічних основ рухової діяльності, психолого-педагогічних засад підготовки спортсменів та організації фізкультурно-спортивної діяльності.

Набуті раніше знання й уміння становлять основу для подальшого вивчення закономірностей спортивного тренування, структури та змісту підготовки спортсменів, планування і періодизації тренувального процесу, дозування та контролю тренувальних навантажень, оцінювання підготовленості спортсменів і управління процесом спортивного вдосконалення.

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Теорія і методика спортивного тренування» у здобувачів вищої освіти формуються інтегральна, загальні та спеціальні

(фахові, предметні) компетентності, необхідні для планування, організації, реалізації та контролю процесу спортивної підготовки з урахуванням сучасних науково-методичних підходів, індивідуальних особливостей спортсменів і специфіки обраного виду спорту.

Інтегральна компетентність:

здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема в процесі спортивного тренування, що передбачає застосування відповідних теорій, методів і сучасних технологій та характеризується комплексністю й 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 і 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 компонента професійної підготовки «Теорія і методика спортивного тренування» здобувачі вищої освіти мають досягти таких програмних результатів навчання:

- ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання актуальних професійних проблем
- ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, використовувати фахову термінологію та дотримуватися норм професійного спілкування.
- ПРН 5. Засвоювати та застосовувати сучасну фахову інформацію, критично її аналізувати, узагальнювати професійний досвід та використовувати його під час організації спортивної підготовки.
- ПРН 6. Застосовувати базові методи дослідження актуальних проблем фізичної культури і спорту, здійснювати пошук, аналіз, систематизацію та представлення отриманої інформації.
- ПРН 7. Здійснювати навчання рухових дій та забезпечувати розвиток фізичних якостей з урахуванням закономірностей адаптації організму, вікових та індивідуальних особливостей осіб, які займаються спортом

- ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації та проведення спортивних змагань відповідно до специфіки виду спорту та чинних правил.
- ПРН 10. Оцінювати рухову активність, фізичний стан і рівень підготовленості людини, добирати та реалізовувати програми кондиційного і спортивного тренування відповідно до поставленої мети.
- ПРН 12. Аналізувати сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на національному і міжнародному рівнях.
- ПРН 17. Знати та застосовувати принципи, методи, засоби і форми навчання та виховання у процесі фізкультурно-спортивної діяльності.
- ПРН 23. Здійснювати аналіз та оцінювання здібностей і задатків особи до певного виду спортивної діяльності, використовувати відповідні критерії спортивного відбору та орієнтації.
- ПРН 24. Використовувати теоретичні знання, практичні вміння та навички для планування, організації, проведення і контролю тренувального процесу в обраному виді спорту з урахуванням фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної складових підготовки спортсменів.

У результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні знати:

- теоретико-методичні засади та сучасні концепції спортивного тренування;
- мету, завдання, принципи, засоби та методи спортивної підготовки;
- закономірності розвитку та вдосконалення фізичних якостей спортсменів;
- закономірності адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень;
- структуру багаторічної підготовки спортсменів та особливості її окремих етапів;
- основи планування та періодизації спортивного тренування, структуру макроциклів, мезоциклів і мікроциклів;
- закономірності побудови тренувального заняття та системи тренувальних занять;
- сучасні підходи до дозування, регулювання та індивідуалізації тренувальних навантажень;
- основи спортивного відбору та орієнтації;
- систему педагогічного контролю та критерії оцінювання підготовленості спортсменів;
- закономірності безпосередньої підготовки спортсменів до змагань;
- сучасні засоби відновлення та принципи управління втомою і відновленням у тренувальному процесі;
- основи профілактики перевантаження, перетренованості та спортивного травматизму.

уміти:

- застосовувати теоретичні положення спортивного тренування у практичній професійній діяльності;

- визначати мету й завдання спортивної підготовки відповідно до етапу багаторічного вдосконалення спортсмена;
- планувати структуру тренувального процесу на рівні окремого заняття, мікроциклу, мезоциклу та макроциклу;
- добирати й обґрунтовувати засоби та методи фізичної, технічної, тактичної, психологічної і змагальної підготовки;
- визначати, дозувати та коригувати тренувальні й змагальні навантаження;
- здійснювати педагогічний контроль та оцінювати динаміку підготовленості спортсменів;
- індивідуалізувати тренувальний процес відповідно до рівня підготовленості, віку, кваліфікації та функціонального стану спортсмена;
- планувати безпосередню підготовку спортсменів до змагань;
- аналізувати результати тренувальної та змагальної діяльності й на їх основі оперативно коригувати програму підготовки;
- використовувати сучасні цифрові засоби для планування, моніторингу й аналізу тренувального процесу;
- забезпечувати раціональне співвідношення навантаження та відновлення з метою підвищення спортивної результативності й збереження здоров'я спортсменів.

7. Методи навчання:

У процесі вивчення освітнього компонента «Теорія і методика спортивного тренування» використовуються традиційні та сучасні методи навчання, спрямовані на формування теоретичних знань, практичних умінь, професійного мислення та здатності самостійно розв'язувати завдання спортивної підготовки:

словесні: пояснення, розповідь, навчальна дискусія, проблемне викладення навчального матеріалу;

наочні: демонстрація, ілюстрування, використання схем, відеоматеріалів і мультимедійних засобів;

практичні: виконання практичних завдань, розроблення фрагментів тренувальних програм, планування тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів і макроциклів;

проблемно-пошукові: аналіз і розв'язання професійно орієнтованих ситуацій, обґрунтування вибору засобів і методів спортивної підготовки;

дослідницькі: аналіз показників тренувальної та змагальної діяльності, оцінювання динаміки підготовленості спортсменів, опрацювання науково-методичної інформації;

інтерактивні: дискусії, робота в малих групах, ситуаційні та практико-орієнтовані завдання;

цифрові: використання електронних освітніх ресурсів, мультимедійних матеріалів та цифрових засобів для планування, моніторингу й аналізу тренувального процесу;

самостійна робота: опрацювання навчальної та науково-методичної літератури, виконання індивідуальних завдань, аналіз сучасних технологій спортивної підготовки.

Застосування зазначених методів забезпечує поєднання теоретичної та практичної підготовки здобувачів вищої освіти, розвиток критичного й аналітичного мислення та формування здатності планувати, організовувати, контролювати й коригувати тренувальний процес.

8. Засоби діагностики результатів навчання: оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється на основі систематичного поточного, модульного та підсумкового контролю, спрямованого на визначення рівня сформованості програмних результатів навчання. Основними засобами діагностики є:

- усне та письмове опитування;
- тестові завдання;
- виконання та захист практичних завдань;
- розв'язання професійно орієнтованих ситуаційних завдань;
- аналіз тренувальних і змагальних навантажень;
- розроблення фрагментів програм спортивної підготовки;
- складання планів тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів і макроциклів;
- виконання індивідуальних та самостійних завдань;
- модульна контрольна робота;
- екзамен.

Під час оцінювання враховуються повнота й системність теоретичних знань, правильність застосування методів спортивного тренування, здатність аналізувати та планувати тренувальний процес, обґрунтовувати професійні рішення, здійснювати контроль тренувальних навантажень та використовувати набуті знання у практичних ситуаціях.

9. Програма навчальної дисципліни

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота

Третій рік навчання (6 семестр)							
Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів							
Лекційне заняття 1. Сучасна система спортивного тренування: структура, принципи та тенденції розвитку.	4	2	-	-	-	2	-
Лекційне заняття 2-3. Розвиток фізичних якостей спортсменів у сучасній системі багаторічної підготовки.	8	2	-	-	-	4	-
Лекційне заняття 4. Тренувальні та змагальні навантаження: структура, параметри, дозування і контроль.	6	2	-	-	-	2	-
Лекційне заняття 5 Адаптація організму спортсмена до тренувальних навантажень та закономірності відновлення.	6	2	-	-	-	2	-
Лекційне заняття 6-7. Періодизація та програмування тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки.	8	4	-	-	-	4	-
Лекційне заняття 8-9. Управління, моніторинг і корекція тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.	8	4	-	-	-	4	-
Лекційне заняття 10. Безпосередня підготовка спортсменів до змагань: структура, зміст і сучасні підходи.	6	4	-	-	-	2	-
Практичне заняття 1-2. Аналіз структури та компонентів сучасної системи підготовки спортсменів.	8	-	4	-	-	4	-
Практичне заняття 3-4. Аналіз змагальної діяльності та моделювання вимог обраного виду спорту.	8	-	4	-	-	4	-
Практичне заняття 5-6. Методика розвитку та контролю фізичних якостей спортсменів різної кваліфікації.	8	-	4	-	-	4	-
Практичне заняття 7. Аналіз і вдосконалення технічної підготовленості спортсменів.	4	-	2	-	-	2	-
Практичне заняття 8-9. Планування та організація тренувального процесу в умовах навчально-тренувальних зборів.	8	-	4	-	-	4	-
Практичне заняття 10. Планування, дозування та контроль тренувальних і змагальних навантажень.	4	-	2	-	-	2	-
Семінарське заняття 1-3. Адаптація,	12	-	-	6	-	6	-

втома та відновлення в системі спортивного тренування.							
Семінарське заняття 4. Сучасні підходи до побудови й організації тренувального заняття.	6	-	-	4	-	2	-
Семінарське заняття 5. Періодизація спортивного тренування: традиційні та сучасні моделі побудови тренувального процесу.	6	-	-	4	-	2	-
Семінарське заняття 6. Програмування та індивідуалізація спортивного тренування.	4	-	-	2	-	2	-
Семінарське заняття 7. Побудова мікроциклів підготовки спортсменів: структура, спрямованість і регулювання навантаження.	6	-	-	2	-	4	-
Семінарське заняття 8. Побудова мезоциклів і макроциклів у сучасній системі підготовки спортсменів.	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 високихі 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, координаційних, швидкісних та силових якостей в залежності від виду спорту.	6	-	-	2	-	4	-
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	4	-	-	2	-	2	-

температур.							
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. Сучасна система підготовки спортсменів: структура, принципи та тенденції розвитку.	6	2	-	-	-	4	-
Лекційне заняття 2-3. Сучасні підходи до розвитку та контролю фізичних якостей спортсменів.	12	4	-	-	-	8	-
Лекційне заняття 4. Тренувальні та змагальні навантаження: структура, дозування та контроль.	6	2	-	-	-	4	-
Лекційне заняття 5. Адаптація організму спортсмена до фізичних навантажень, втома та відновлення.	6	2	-	-	-	4	-
Лекційне заняття 6-7. Періодизація та програмування тренувального процесу в річному циклі підготовки.	12	4	-	-	-	8	-
Лекційне заняття 8-9. Управління, моніторинг і оперативна корекція	8	-	-	-	-	8	-

тренувальної та змагальної діяльності.							
Лекційне заняття 10. Безпосередня підготовка спортсменів до змагань і управління спортивною формою	4	-	-	-	-	4	-
Практичне заняття 1-2 Аналіз структури сучасної системи підготовки спортсменів.	8	-	-	-	-	8	-
Практичне заняття 3-4 Аналіз і моделювання змагальної діяльності в обраному виді спорту.	8	-	-	-	-	8	-
Практичне заняття 5-6 Планування розвитку фізичних якостей та оцінювання фізичної підготовленості спортсменів.	8	-	-	-	-	8	-
Практичне заняття 7 Аналіз та вдосконалення технічної підготовленості спортсменів.	4	-	-	-	-	4	-
Практичне заняття 8-9. Планування тренувального процесу в умовах навчально-тренувальних зборів.	8	-	-	-	-	8	-
Практичне заняття 10. Планування, дозування та контроль тренувальних і змагальних навантажень.	4	-	-	-	-	4	-
Семінарське заняття 1. Адаптація, втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.	8	-	-	2	-	6	-
Семінарське заняття 2. Структура та сучасні підходи до організації тренувального заняття.	8	-	-	2	-	6	-
Семінарське заняття 3. Періодизація тренувального процесу та структура циклів спортивної підготовки.	8	-	-	2	-	6	-
Семінарське заняття 4 Програмування та індивідуалізація спортивного тренування.	8	-	-	2	-	6	-
Семінарське заняття 5 Побудова мікроциклів підготовки спортсменів.	8	-	-	2	-	6	-
Семінарське заняття 6 Побудова мезоциклів і макроциклів спортивної підготовки.	6	-	-	-	-	6	-
Семінарське заняття 7 Фізична підготовка спортсменів: сучасні засоби, методи та контроль.	6	-	-	-	-	6	-
Семінарське заняття 8 Інтегральна	4	-	-	-	-	4	-

підготовленість спортсмена та взаємозв'язок компонентів спортивної майстерності.							
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 побудови програм в мікроциклі	6	2	-	-	-	4	-
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 високихі 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 від виду 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	100 балів
Поточний контроль	МКР		
40 балів	20 балів		

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує 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, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою

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

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

СО – 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 ЗМ1 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 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. Реферат якісний, тема в основному розкрита, використано достатню кількість літератури, є власні висновки, оформлення з дрібними неточностями. Робота в цілому відповідає вимогам, тема розкрита частково, джерела використано, але їх аналіз поверховий, висновки не досить глибокі, є помилки в оформленні. Тема розкрита поверхово, мало літературних джерел, відсутній власний аналіз, робота має суттєві структурні чи мовні недоліки. Робота формальна, тема майже не розкрита, джерела відсутні або випадкові, робота хаотична й не відповідає вимогам оформлення.	12 10-11 8-9 6-7 4-5
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 від виду 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. Реферат якісний, тема в основному розкрита, використано достатню кількість літератури, є власні висновки, оформлення з дрібними неточностями. Робота в цілому відповідає вимогам, тема розкрита частково, джерела використано, але їх аналіз поверховий, висновки не досить глибокі, є помилки в оформленні. Тема розкрита поверхово, мало літературних джерел, відсутній власний аналіз, робота має суттєві структурні чи мовні недоліки. Робота формальна, тема майже не розкрита, джерела відсутні або випадкові, робота хаотична й не відповідає вимогам оформлення.	12 10-11 8-9 6-7 4-5

Самостійна робота

Самостійна робота здобувачів вищої освіти є складовою освітнього процесу та спрямована на поглиблення і систематизацію теоретичних знань, формування здатності самостійно опрацьовувати наукову й навчально-методичну інформацію,

аналізувати сучасні підходи до організації спортивного тренування та застосовувати набуті знання у професійній діяльності.

Основними формами самостійної роботи є опрацювання навчальної та наукової літератури, підготовка до практичних і семінарських занять, виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань, аналіз проблемних ситуацій у спортивній підготовці, розроблення окремих компонентів тренувальних програм, підготовка презентацій та рефератів.

Контроль результатів самостійної роботи здійснюється під час практичних і семінарських занять, консультацій та контрольних заходів шляхом усного або письмового опитування, тестування, перевірки індивідуальних завдань, презентації та захисту виконаних робіт. Результати самостійної роботи враховуються під час поточного та підсумкового оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти.

Орієнтовна тематика рефератів:

1. Сучасна система спортивного тренування: структура, принципи та тенденції розвитку.
2. Періодизація спортивного тренування: сучасні концепції та підходи.
3. Побудова річного циклу підготовки спортсменів різної кваліфікації.
4. Мікроцикли в системі спортивної підготовки: структура, типи та особливості побудови.
5. Мезоцикли та макроцикли в системі багаторічної підготовки спортсменів.
6. Адаптація організму спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень.
7. Сучасні підходи до розвитку силових здібностей спортсменів.
8. Методика розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей у спорті.
9. Сучасні методи розвитку та контролю витривалості спортсменів.
10. Координаційні здібності та гнучкість у структурі фізичної підготовленості спортсмена.
11. Управління тренувальними навантаженнями та профілактика перевтоми і перетренованості.
12. Моніторинг функціонального стану та готовності спортсмена до тренувальної і змагальної діяльності.
13. Сучасні цифрові технології в плануванні та контролі спортивного тренування.
14. Моделювання тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.
15. Прогнозування спортивних результатів у системі багаторічної підготовки.
16. Сучасні засоби відновлення фізичної працездатності спортсменів.
17. Психологічна підготовка спортсменів до відповідальних змагань.
18. Підготовка спортсменів в умовах середньогір'я, високогір'я та штучної гіпоксії.
19. Вплив циркадних ритмів, зміни часових поясів і десинхронізації на спортивну працездатність.
20. Індивідуалізація тренувального процесу як чинник підвищення спортивної результативності.

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 умінь і навичок здобувачів вищої освіти.

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

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

З дисципліни студенти пишуть дві модульні контрольні роботи:

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

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

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакції) (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 І місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів І 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 ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів ІІ або ІІІ 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.

Дозволені випадки використання ШІ

Генерація ідей та планування навчально-дослідної діяльності: формулювання тем, дослідницьких запитань і гіпотез щодо розвитку силових здібностей спортсменів, визначення напрямів аналізу та планування силової підготовки.

Підготовка програм спортивної підготовки: допомога у формуванні орієнтовної структури тренувальних занять, мікроциклів і мезоциклів силової спрямованості, визначенні послідовності застосування вправ та розподілі

тренувальних навантажень з обов'язковим самостійним обґрунтуванням запропонованих рішень.

Добір вправ: допомога у систематизації загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ відповідно до виду спорту, рівня підготовленості спортсмена, завдань тренувального етапу та характеру прояву силових здібностей.

Вивчення методів розвитку здібностей: пояснення та порівняння методів розвитку максимальної сили, швидкісно-силових здібностей, вибухової сили, силової витривалості та інших форм прояву силових можливостей спортсмена.

Аналіз параметрів навантаження: допомога у визначенні та систематизації показників обсягу й інтенсивності навантаження, кількості підходів і повторень, тривалості інтервалів відпочинку, темпу виконання вправ та інших характеристик силового тренування.

Розрахунок інтенсивності тренувальних навантажень: використання ШІ як допоміжного засобу для виконання розрахунків тренувального навантаження на основі показників 1RM, відносної інтенсивності, обсягу виконаної роботи та інших кількісних характеристик із обов'язковою перевіркою результатів здобувачем

Аналіз техніки вправ: допомога у структуруванні інформації про фази виконання вправ, положення тіла, траєкторію руху, особливості прикладання зусиль та типові технічні помилки без заміни практичного аналізу викладача і здобувача.

Планування періодизації спортивної підготовки: допомога у створенні орієнтовних моделей лінійної, хвилеподібної, блокової та інших варіантів організації силових навантажень з подальшим самостійним аналізом їх відповідності меті та етапу спортивної підготовки.

Контроль спортивної підготовленості: допомога у доборі тестів і контрольних вправ для оцінювання максимальної сили, швидкісно-силових здібностей і силової витривалості, а також у систематизації та порівнянні отриманих результатів.

Обробка та аналіз даних: упорядкування результатів тестування, розрахунок абсолютних і відносних показників сили, статистичних характеристик, порівняння результатів та підготовка таблиць і графіків з обов'язковою перевіркою правильності розрахунків.

Пошук додаткових джерел: пошук сучасних наукових публікацій щодо методів тренування, періодизації, моніторингу навантаження, швидкості виконання вправ, відновлення та сучасних технологій силового тренування з обов'язковою перевіркою інформації за першоджерелами.

Підготовка до занять: пояснення складних понять, створення тестових, розрахункових і практичних завдань для самоперевірки та підготовки до лекційних і практичних занять.

Редагування тексту: перевірка граматики, стилістики, переклад та вдосконалення формулювань у навчальних роботах без заміни власного аналізу, обґрунтування та висновків здобувача.

Візуалізація навчального матеріалу: допомога у створенні таблиць, графіків, діаграм і схем для представлення структури силової підготовки, динаміки навантаження, результатів тестування та моделей розвитку силових здібностей.

Обмеження та заборони

Повна автоматична генерація робіт: забороняється подавати створені ШІ програми силової підготовки, індивідуальні завдання, аналітичні матеріали, розрахунки або результати досліджень як власні оригінальні роботи.

Сліпе копіювання результатів ШІ: не допускається використання вигаданих наукових джерел, методик, нормативів, результатів досліджень або неперевірених рекомендацій щодо силової підготовки.

Використання під час підсумкового контролю під час екзамену, заліку та модульної контрольної роботи використання інструментів ШІ заборонено, якщо інше безпосередньо не передбачено умовами завдання.

Підміна самостійного програмування силової підготовки: ШІ не повинен замінювати здатність здобувача самостійно визначати мету і завдання силового тренування, добирати вправи, методи, величину навантаження, кількість підходів і повторень та обґрунтовувати їх застосування.

Некритичне використання тренувальних рекомендацій: забороняється без перевірки застосовувати запропоновані ШІ величини обтяжень, інтенсивність, тренувальний обсяг, частоту занять або інші параметри, які можуть впливати на ефективність і безпеку тренувального процесу.

Фальсифікація результатів: забороняється використовувати ШІ для вигадування або штучної зміни показників 1RM, результатів контрольних вправ, тестування силової підготовленості, тренувальних щоденників та інших емпіричних даних.

Підміна практичного виконання: використання ШІ не може замінювати практичне засвоєння техніки силових вправ, виконання контрольних нормативів, аналіз власної техніки та формування практичних професійних умінь.

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ): якщо здобувач використовував інструменти штучного інтелекту під час виконання навчального завдання, він повинен зазначити назву інструменту та характер його використання.

Приклад: «Chat GPT використано для структурування матеріалу, формування варіантів представлення тренувального навантаження та перевірки мовного оформлення. Розрахунки, добір засобів і методів силової підготовки, аналіз результатів та висновки виконано і перевірено автором самостійно».

Збереження промптів: за запитом викладача здобувач повинен надати використані запити (промпти) та первинні відповіді інструменту ШІ.

Перевірка результатів: здобувач зобов'язаний перевіряти достовірність інформації, наукових джерел, розрахунків і тренувальних рекомендацій, отриманих за допомогою ШІ. Особливої перевірки потребують величини тренувального навантаження, відсотки від 1RM, методи розвитку силових здібностей, інтервали відпочинку та принципи побудови програм силової підготовки.

Особиста відповідальність: здобувач несе особисту відповідальність за точність розрахунків, обґрунтованість тренувальних рішень, коректність використаних джерел, самостійність виконання завдань та академічну доброчесність поданого матеріалу.

Академічна доброчесність: використання ШІ не звільняє здобувача від необхідності самостійно засвоювати теоретико-методичні основи силової підготовки, розраховувати й аналізувати тренувальні навантаження, добирати засоби і методи розвитку силових здібностей, оцінювати результати педагогічного контролю та формулювати власні висновки. ШІ повинен виконувати допоміжну освітню функцію та сприяти розвитку професійного й критичного мислення майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

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 оформлення 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		
67-74	D (задовільно)/ Satisfactory	25	задовільно	
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 перескладав 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 оцінки, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідовує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

Екзамен:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не перескладав 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 оцінки, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумкової формою контролю за

яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;
- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;
- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідовує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;
- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

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

Для забезпечення освітнього процесу з навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування» передбачається використання:

- мультимедійних навчальних аудиторій, мультимедійного проєктора та екрана;
- персонального комп' ютера або ноутбука з доступом до мережі Інтернет;
- модульного об'єктно-орієнтованого динамічного навчального середовища MOODLE;
- сервісів відеоконференцій Google Meet, Zoom та інших цифрових засобів комунікації;
- програмного забезпечення для створення мультимедійних презентацій, опрацювання текстової, табличної та графічної інформації;
- електронних освітніх ресурсів, наукових баз даних, електронного каталогу та ресурсів бібліотеки університету;
- цифрових засобів для планування, моніторингу та аналізу тренувальних і змагальних навантажень;
- відеоматеріалів та програмних засобів для аналізу техніко-тактичної і змагальної діяльності спортсменів;
- спортивного обладнання та інвентарю, необхідного для проведення практичних занять, контролю фізичної підготовленості й моделювання окремих компонентів тренувального процесу.

Використання цифрових освітніх технологій забезпечує доступ здобувачів вищої освіти до навчально-методичних матеріалів, виконання завдань самостійної роботи, проведення поточного контролю та організацію взаємодії між учасниками освітнього процесу. MOODLE, Google Meet та інші цифрові сервіси справді використовуються в освітньому процесі КПНУ.

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: Чернівец. нац. ун-т ім. 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. URL: 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. URL: 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. URL: 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. URL: https://tinyurl.com/15d8kuu4p (дата звернення: 25.07.2025).

7. Матвєєв 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., Алєксєєв О., Юрчишин Ю., Андрєєв 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. URL: 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 загальнопідготов-чого 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., Андреєв 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/	Офіційни сайт федерації баскетболу України
http://www.handball.net.ua/	Офіційний сайт федерації ганадболу 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 ВІ. Вернадського