МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ
The Theory and Methodology of Sport of Higher Achievements

рівень вищої освіти другий (магістерський)

тип дисципліни обов'язкова

мова викладання українська

Миколаїв – 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни *«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»* є однією з компонентів комплексної підготовки фахівців галузі знань А Освіта спеціальності А7 Фізична культура і спорт освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«20» травня 2025 року. 16 с.

Розробник: *Деркач В. М., кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»* узгоджено з гарантом освітньої програми

Гарант освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт»
кандидат наук з фізичного виховання,
доцент кафедри теоретичних основ
олімпійського та професійного спорту Віктор ДЕРКАЧ

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»* розглянуто на засіданні *кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту*

Протокол № 11 від «30» травня 2025 р.

Завідувач кафедри Віктор ДЕРКАЧ

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»* розглянуто Навчально-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 11 від «13» червня 2025 р.

Голова Олег БОБІНА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»* погоджено з навчальним відділом
Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни *«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»* затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 6 від «25» червня 2025 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2025

ЗМІСТ

Вступ 4
1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
3. Передумови для вивчення дисципліни 5
4. Очікувані результати навчання 6
5. Програма навчальної дисципліни 6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування 12
7. Форми поточного та підсумкового контролю 12
8. Критерії оцінювання результатів навчання 14
9. Засоби навчання 14
10. Рекомендовані джерела інформації 15

ВСТУП

Анотація

Теорія і практика спорту вищих досягнень являє собою яскравий приклад взаємного зв'язку і впливу, причому такого, який відбувається в обидві сторони: від теорії до практики та навпаки. Масштабність і новизна історичних викликів XXI ст. обумовлюють потребу прогнозування інноваційного розвитку освіти, забезпечення кардинальних змін у змістових технологічних, управлінських домінантах вищої школи, спрямованих на виховання конкурентоспроможної, компетентної, соціально мобільної особистості.

Державною програмою розвитку фізичної культури й спорту, стратегією розвитку сучасної системи олімпійської підготовки в Україні виразно окреслено проблему підготовки професійних кадрів.

Орієнтація спорту України на досягнення високих результатів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи потребує відповідної підготовки фахівців з ґрунтовними знаннями основ раціональної підготовки спортсменів. Тому метою дисципліни є набуття здобувачами другого ступеня освіти (магістр) фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів, що базується на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і іноземних вчених та світової практики.

Ключові слова: методика спортивного тренування, спорт вищих досягнень, спортсмен, спортивна підготовка, тренер.

Abstract

The theory and practice of higher sports achievement is the bright example of interconnection and influence which happens in both directions: from theory to practice and vice versa. The magnitude and novelty of historical challenges of the XXI century determine the need for forecasting of the innovative development of education, ensuring dramatic changes in content technology, management dominance of high school aimed at nurturing a competitive, competent and socially mobile personality.

The problem of professional training is clearly outlined in the State program of physical culture and sports development and in the strategy of the modern Olympic training system development in Ukraine.

Orientation of sports of Ukraine to achievement of high results at the Olympic Games, World and European Championships requires appropriate training of specialists with thorough knowledge of athletes rational training basics. Therefore, the purpose of the discipline is acquisition of the second-rate applicants (Master's Degree) basic knowledge and skills regarding the training of qualified athletes, based on modern achievements of domestic and foreign scientists and world practice.

Key words: methods of sports training, a sport of excellence, a sportsman, an athlete, sports training, a coach.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 6</td><td rowspan="3">Галузь знань
А Освіта</td><td colspan="2">Обов’язкова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки: 1-й</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 6</td><td colspan="2">Семестр – 2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Електронна адреса РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/opp-olimpijskij-ta-profesijnij-sport-magistr/</td><td rowspan="3">Спеціальність
А7 Фізична культура і спорт

Освітня програма
«Олімпійський та професійний спорт»</td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>12</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 180</td><td colspan="2">Практичні заняття, год.</td></tr>
<tr><td></td><td>30</td><td>12</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td></td><td>120</td><td>156</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 8.</td><td rowspan="2">Освітній рівень:
другий (магістерський)</td><td colspan="2">Вид контролю: екзамен</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: комбінована</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «*ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ*» є набуття здобувачами другого ступеня освіти (магістр) фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів, що базується на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і іноземних вчених та світової практики, а також відповідно до освітньо-професійної програми таких компетентностей:

- ІК. Здатність розв’язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.
- ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
- СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.
- СК 12. Здатність до системного розуміння концепцій, принципів функціонування тренерської діяльності у спорті вищих досягнень, сучасних систем підготовки спортсменів, методів і технологій у процесі спортивного тренування. У олімпійському та професійному спорті.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни є дисципліни: Управління проєктами галузі фізичної культури та спорту, Олімпійська освіта, Методика викладання фахових дисциплін у закладах вищої освіти, Інноваційні методи тренувань в олімпійському та професійному спорті.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:

- ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
- ПРН 12. Розуміти концепції, принципи функціонування тренерської діяльності у спорті вищих досягнень, сучасних систем підготовки спортсменів, методів і технологій у процесі спортивного тренування у олімпійському та професійному спорті.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Загальна характеристика спорту вищих досягнень

Тема 1. Спорт вищих досягнень у системі професійної підготовки

1. Поняття спорту вищих досягнень та професійної діяльності.
2. Олімпійський та професійний спорт (ОПС) як види діяльності.
3. Види професійної діяльності в ОПС.
4. Характеристика окремих видів діяльності в ОПС.

Література: [2] стор. 23-25, 57-75, [7], стор. 4-8, 25-31, 234-260.

Тема 2. Особливості нормативно-правового регулювання галузі спорту

1. Законодавча база розвитку спорту в Україні.
2. Державні програми розвитку спорту в Україні.

Література: [2] стор. 7-13, 34-40; [8].

Тема 3. Спортивне досягнення як об’єкт пізнання та оцінки

1. Поняття рекордології: «спортивний результат», «спортивне досягнення», «рейтинг», «спортивний розряд», «спортивні вимоги», «спортивне звання», «спортивний успіх».
2. Основні ознаки класифікації видів досягнень.
3. Класифікація спортивних досягнень.
4. Класифікація видів спорту залежно від визначення спортивного результату.
5. Критерії виміряння та оцінки результатів

Література: [1], стор. 23-45, 98-114, [3], стор. 4-18.

Тема 4. Тренерська діяльність у спорті вищих досягнень

1. Поняття тренерської філософії. Взаємовідносини між тренером і спортсменом
2. Структура підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера.
3. Зміст педагогічної діяльності тренера. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові
4. Фактори середовища, що впливають на роботу тренера.

Література: [2], стор. 23-45; [6], стор. 34-40, 54-65.

Тема 5. Збірні команди з видів спорту

1. Сутність поняття «збірна команда з видів спорту».
2. Принципи формування збірних команд з видів спорту.
3. Механізми та форма взаємодії збірних команд з видів спорту зі спортивними федераціями та державністю.
4. Основні фактори, що впливають на ефективність вибору складових команд.

Література: [6], стор. 12-20, 31-40; [7], стор. 67-71; 90-94.

Змістовий модуль 2. Теоретичні основи спорту вищих досягнень

Тема 6. Змагальна діяльність у спорті

1. Змагання в системі підготовки спортсменів.
2. Характеристика змагальної діяльності в спорті.
3. Структура змагальної діяльності.
4. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.

Література: [2], стор. 36-49; [6], стор. 23-32.

Тема 7. Технологія спортивного тренування.

1. Тренувальні вправи та інші види впливів
2. Визначення стратегії спортивного тренування
3. Зони енергетичної продуктивності

Література: [5], стор. 11-23, 36-41; [7], стор. 245-250, 341-345.

Змістовий модуль 3. Методичні основи навантаження та адаптації в спорті вищих досягнень

Тема 8. Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів високого класу

1. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті.
2. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації.
3. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
4. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготовленості.
5. Реакція організму спортсмена на змагальні навантаження.

Література: [2], стор. 58-65; [7], стор. 112-120, 201-207.

Тема 9. Основи теорії адаптації та закономірності формування її у спортсменів

1. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів
2. Реакції адаптації при м’язовій діяльності.
3. Формування функціональних систем і реакцій адаптації
4. Формування термінової адаптації
5. Формування довготривалої адаптації
6. Явища деадаптації, реадаптації та переадаптації у спортсменів
7. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті.

Література: [1], стор. 33-40, 61-65; [4], стор. 28-29.

Змістовий модуль 4. Багаторічна підготовка спортсменів

Тема 10. Основи побудови процесу підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу спортивного удосконалення

1. Загальна структура багаторічної підготовки та фактори її визначаючі.
2. Основні напрями інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного удосконалення.
3. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різного переважного напряму в процесі багаторічного удосконалення.
4. Побудова підготовки в олімпійських (чотирьохрічних) циклах.

Література: [3], стор. 3-19; [6], стор. 24-29.

Тема 11. Спортивний відбір у спорті вищих досягнень

1. Спортивний відбір на етапі реалізації максимальних можливостей

2. Спортивний відбір на етапі збереження вищої спортивної майстерності
3. Завершальний відбір

Література: [7], стор. 300-321.

Тема 12. Сучасний підхід до підготовки спортсменів на рівні вищих досягнень

1. Загальна характеристика другої стадії підготовки в спорті вищих досягнень
2. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей
3. Етап збереження вищої спортивної майстерності
4. Етап поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень

Література: [7], стор. 330-350.

Тема 13. Періодизація спортивного тренування у спорті вищих досягнень

1. Традиційна система спортивної підготовки та періодизації.
2. Поняття про одно циклову та багато циклову річну структуру тренувального процесу спортсменів
3. Чотирьох циклова структура планування
4. П’яти циклова структура підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень.
5. Шести- та семи циклова структура підготовки в спорті вищих досягнень.

Література: [7], стор. 359-378, 476-494.

Тема 14. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації

1. Планування в системі спортивної підготовки.
2. Вимоги до багаторічного планування.
3. Характеристика планів мікро- та мезоциклів
4. Планування змагальної діяльності

Література: [7], стор. 456-496.

Змістовий модуль 5. Багаторічна підготовка спортсменів

Тема 15. Гіпоксія в системі підготовки спортсменів високого класу

1. Класифікація висот. Поняття високогір’я, середньогір’я та низькогір'я.
2. Адаптація людини до висотної гіпоксії. Поняття гостра адаптація, перехідна адаптація, стійка адаптація.
3. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах.
4. Форми гіпоксичного тренування.
5. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах.
6. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті.

Література: [7], стор. 570-591.

Тема 16. Фізична працездатність в особливих умовах навколишнього середовища

1. Загальна характеристика роботи в умовах змін температури
2. Адаптація спортсмена до умов високих температур
3. Реакції організму спортсмена в умовах низьких температур
4. Адаптація спортсмена до умов холоду
5. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур

Література: [7], стор. 596-616.

Тема 17. Травматизм та його профілактика у спорті вищих досягнень

1. Поняття спортивна травма. Загальна характеристика спортивного травматизму.

2. Класифікація травм у спорті та фактори, що спричиняють травматизм у спорті.
3. Основні напрями профілактики травм у спортсменів

Література: [2] стор. 160-170, [7] стор. 617-625.

Змістовий модуль 6. Прогнозування, контроль та моделювання в спорті

Тема 18. Прогнозування в спорті вищих досягнень

1. Поняття про прогнозування
2. Класифікація прогнозування в спорті
3. Довгострокове та зверх довгострокове прогнозування

Література: [5] стор. 12-34, [6] стор. 56-71.

Тема 19. Контроль у спорті вищих досягнень

1. Мета, об'єкт і види контролю.
2. Вимоги до показників, що використовуються для контролю.
3. Контроль різних сторін підготовленості спортсменів.
4. Контроль змагальної діяльності.
5. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Література: [1] стор. 2-8, 23-34, [3] стор. 34-37.

Тема 20. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації

1. Загальні поняття
2. Моделювання тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації
3. Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття
4. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття
5. Алгоритмізовані навчальні програми
6. Тренувальні програми
7. Модельні тренувальні завдання

Література: [1] стор. 19-24, 56-61; [5] стор. 71-80.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика спорту вищих досягнень								
Тема 1. Спорт вищих досягнень у системі професійної підготовки	6	–	1	5	6	–	–	6
Тема 2. Особливості нормативно-правового регулювання галузі спорту	6	1	–	5	6	–	–	6
Тема 3. Спортивне досягнення як об'єкт пізнання та оцінки	6	2	1	3	6	1	1	4
Тема 4. Тренерська діяльність у спорті вищих досягнень	6	1	2	3	6	1	1	4
Тема 5. Збірні команди з видів спорту	6	2	2	2	6	1	1	4
Разом за змістовим модулем 1	30	6	6	18	30	3	3	24
Змістовий модуль 2. Теоретичні основи спорту вищих досягнень								
Тема 6. Змагальна діяльність у спорті	15	1	2	12	15	1	–	14
Тема 7. Технологія спортивного тренування	15	2	1	12	15	–	1	14
Разом за змістовим модулем 2	30	3	3	24	30	1	1	28

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 3. Методичні основи навантаження та адаптації в спорті вищих досягнень								
Тема 8. Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів високого класу	15	1	2	12	15	1	1	13
Тема 9. Основи теорії адаптації та закономірності формування її у спортсменів	15	2	1	12	15	1	1	13
Разом за змістовим модулем 3	30	3	3	24	30	2	2	26
Змістовий модуль 4. Багаторічна підготовка спортсменів								
Тема 10. Основи побудови процесу підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу спортивного удосконалення	6	2	1	3	6	1	–	5
Тема 11. Спортивний відбір у спорті вищих досягнень	6	2	1	3	6	1	–	5
Тема 12. Сучасний підхід до підготовки спортсменів на рівні вищих досягнень	6	1	2	3	6	–	1	5
Тема 13. Періодизація спортивного тренування у спорті вищих досягнень	6	1	2	3	6	–	1	5
Тема 14. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації	6	2	2	2	6	–	–	6
Разом за змістовим модулем 4	30	8	8	14	30	2	2	26
Змістовий модуль 5. Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів								
Тема 15. Гіпоксія в системі підготовки спортсменів високого класу	10	2	2	6	10	1	1	8
Тема 16. Фізична працездатність в особливих умовах навколишнього середовища	10	1	2	7	10	–	1	9
Тема 17. Травматизм та його профілактика у спорті вищих досягнень	10	2	1	7	10	1	–	9
Разом за змістовим модулем 5	30	5	5	20	30	2	2	26
Змістовий модуль 6. Прогнозування, контроль та моделювання в спорті								
Тема 18. Прогнозування в спорті вищих досягнень	10	2	1	7	10	1	–	9
Тема 19. Контроль у спорті вищих досягнень	10	2	2	6	10	1	1	8
Тема 20. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації	10	1	2	7	10	–	1	9
Разом за змістовим модулем 6	30	5	5	20	30	2	2	26
Разом за курсом	**180**	**30**	**30**	**120**	**180**	**12**	**12**	**156**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Спорт вищих досягнень у системі професійної підготовки	1	–
2.	Спортивне досягнення як об'єкт пізнання та оцінки	1	1
3.	Тренерська діяльність у спорті вищих досягнень	2	1
4.	Збірні команди з видів спорту	2	1
5.	Змагальна діяльність у спорті	2	–
6.	Технологія спортивного тренування	1	1
7.	Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів високого класу	2	1
8.	Основи теорії адаптації та закономірності формування її у спортсменів	1	1
9.	Основи побудови процесу підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу спортивного удосконалення	1	–
10.	Спортивний відбір у спорті вищих досягнень	1	–
11.	Сучасний підхід до підготовки спортсменів на рівні вищих досягнень	2	1
12.	Періодизація спортивного тренування у спорті вищих досягнень	2	1
13.	Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації	2	–
14.	Гіпоксія в системі підготовки спортсменів високого класу	2	1
15.	Фізична працездатність в особливих умовах навколишнього середовища	2	1
16.	Травматизм та його профілактика у спорті вищих досягнень	1	–
17.	Прогнозування в спорті вищих досягнень	1	–
18.	Контроль в спорті вищих досягнень	2	1
19.	Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації	2	1
	Разом	**30**	**12**

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-4 год/1 заняття***;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Опрацювання лекційного матеріалу	30	30
2	Підготовка до практичних занять	30	40
3	Написання рефератів	25	46
5	Підготовка до екзамену	35	40
	Разом	**120**	**156**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання: способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме (обрати необхідне):

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування;
- **для практичних занять:** вправа; практична робота; дидактична гра;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи, диктанти, письмові заліки; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей).

Альтернативно може застосовуватися наступна класифікація методів навчання: пояснювально-ілюстративний метод; проблемного викладу; частково-пошуковий; дослідницький.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- усні відповіді;
- реферат;
- модульна контрольна робота;
- екзамен.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного іспиту. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 60 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного іспиту в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати заключний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і заключного іспиту набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсує сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Практичні заняття		**Критерії оцінювання**
денна	заочна	
2	3	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв’язки, містить аргументовані висновки
–	2	Відповідь у цілому правильна, проте викладена неповно або містить поодинокі несуттєві помилки. Матеріал відтворено переважно на репродуктивному рівні: бракує глибокого аналізу, аргументації висновків та систематизації.

Практичні заняття		Критерії оцінювання
денна	заочна	
1		Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані, використовуються невірна термінологія.
0		Студент не дає відповіді
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 38 балів для студентів денної форма навчання та 36 балів для студентів заочної форми навчання.		

Реферат		Критерії оцінювання
денна	заочна	
22	24	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. Висновки є чіткими та обґрунтованими. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 10-15 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом, наводить приклади, відповідає на питання на тему реферату.
21-19	23-20	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 10 - 12 сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання на тему реферату, може мати невеличкі утруднення.
18-15	19-15	Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менш як 12 сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент не повністю володіє матеріалом, але відповідає на питання на тему реферату.
14-9		Робота виконана з порушенням встановлених термінів. використано сучасні джерела. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент відповідає на питання на тему реферату.
8-5		Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менш як 10 сторінок. При оформленні суттєві помилки. Студент слабко володіє матеріалом, на питання на тему реферату не відповідає.
5-0		Робота виконана з порушенням встановлених термінів. І майже не відповідає встановленим вимогам
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 22 бали для студентів денної форми навчання та 24 бали для студентів заочної форми навчання.		

Екзамен проводиться у комбінованій формі (письмові відповіді та усний захист). До екзаменаційного білета входить чотири питання. Кожне питання оцінюються у 10 балів. Максимально за іспит студент може отримати 4х10 балів = 40 балів.

Екзамен	Критерії оцінювання
10	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні та орфографічні.

Екзамен	Критерії оцінювання
9-8	Робота в цілому розкриває тему та основні питання, частково висвітленні причино-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
7-5	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причино-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
4-2	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
1-0	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студент не розуміє питання теми.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів (4 питання по 10 балів)	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Робота на практичних заняттях	19х2 бали=38 балів	12х3 бали=36 бали
Написання реферату	22 балів	24 балів
Підсумковий контроль (екзамен)	40 балів	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Практичні заняття	2		–
	Т2			Практичні заняття	3
	Т3	Практичні заняття	2	Практичні заняття	3
	Т4	Практичні заняття	2	Практичні заняття	3
	Т5	Практичні заняття	2		–
ЗМ2	Т6	Практичні заняття	2	Практичні заняття	3
	Т7	Практичні заняття	2	Практичні заняття	3
ЗМ3	Т8	Практичні заняття	2	Практичні заняття	3
	Т9	Практичні заняття	2		–
ЗМ4	Т10	Практичні заняття	2		–
	Т11	Практичні заняття	2	Практичні заняття	3
	Т12	Практичні заняття	2	Практичні заняття	3
	Т13	Практичні заняття	2		–
	Т14	Практичні заняття	2	Практичні заняття	3
ЗМ5	Т15	Практичні заняття	2	Практичні заняття	3
	Т16	Практичні заняття	2		–
	Т17	Практичні заняття	2		–
ЗМ6	Т18	Практичні заняття	2	Практичні заняття	3
	Т19	Практичні заняття	2	Практичні заняття	3
	Т20	Практичні заняття	2		–
Реферат			22		24
Підсумковий контроль (екзамен)			40		40
Сума			100		100

9. ЗАСОБИ НАВЧАННЯ

В процесі навчання застосовуються засоби мережі інтернет, такі як Google class особливо

для тих здобувачів, які знаходяться на змаганнях, навчально-тренувальних зборах, а також здобувачів заочної форми навчання чи тих, хто з поважної причини не зміг бути присутнім на заняттях.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 112 с.

2. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

3. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2022. № 3. С. 3–19. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.3-19.

4. Канішевський С. М., Т- Киселевська С. М. Теорія спорту: методичні вказівки. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 29 с.

5. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівец. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

6. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

8. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII : станом на 6 жовт. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text (дата звернення: 26.03.2025).

Допоміжна література

1. Аралова Н. И., Шахлина Л. Я-Г, Футорний С. М, Калитка С. В. Інформаційні технології обґрунтування оптимального курсу інтервальної гіпоксичної тренування в практиці спортивної підготовки висококваліфікованих спортсменок. *Міжнародний науково-технічний журнал «Проблеми управління та інформатики».* 2020. №1. С. 134–148.

2. Канішевський С. М., Киселевська С. М. Теорія спорту: методичні вказівки. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 29 с.

3. Рода Ольга, Калитка Світлана. Обґрунтування структури та змісту базових мезоциклів спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції. *Фізична акттивність і якість життя людини:* зб. тез доп. III Міжнародної науково-практичної конференції (11–13 червня 2019 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. С. 66.

4. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту: навч. посібник. Суми: Сумський державний університет, 2022. 184 с.

5. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.

Інформаційні ресурси

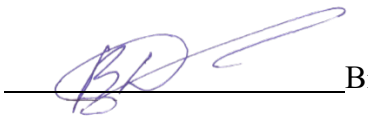
1. Міністерство молоді та спорту України. Офіційний вебпортал. URL: https://mms.gov.ua/ (дата звернення 26.03.2025).

2. Верховна Рада України. Закони [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 (дата звернення 26.03.2025).

3. Кодекси України. Класифікатор професій ДК 003:2010 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://kodeksy.com.ua/ka/buh/kp.htm (дата звернення 26.03.2025).

4. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://mms.gov.ua/sport/yedinij-kalendarnij-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2023-rik (дата звернення 26.03.2025).

5. Офіційний сайт Спортивного комітету України [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://scu.org.ua/ 5. Національний олімпійський комітет https://noc-ukr.org/ (дата звернення 26.03.2025).

Розробник програми Віктор ДЕРКАЧ