

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Кафедра                      ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Декан

\_\_\_\_\_ р.  
“        ”        20    р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОК 11 ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Ступінь вищої освіти                      Магістр

Факультет (назва)	Галузь знань (шифр і назва галузі знань)	Спеціальність (шифр і назва спеціальності)	Освітня програма (назва освітньої програми)
Здоров'я людини	01 Освіта/Педагогіка	017 Фізична культура і спорт	Фізична культура і спорт: рекреація та реабілітація

Київ – 2024

Розробники: Адирхаєв С.Г., зав. кафедри ФКС, док. пед. наук, професор  
(прізвище та ініціали, посада, науковий ступень та вчене звання) \_\_\_\_\_ (підпис)

Шамич О.М., док. псих. наук, професор  
(прізвище та ініціали, посада, науковий ступень та вчене звання) \_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали, посада, науковий ступень та вчене звання) \_\_\_\_\_ (підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри:

Фізичної культури і спорту

(назва кафедри)

Протокол № 1 від 30 серпня 20 24 р.

Завідувач кафедри: \_\_\_\_\_ (підпис) Адирхаєв С.Г.  
(прізвище та ініціали)

Схвалено методичною комісією факультету:

Здоров'я людини

(назва факультету)

Протокол № 1 від 30 серпня 20 24 р.

Голова методичної комісії: \_\_\_\_\_ (підпис) Тарасов В.Ю.  
(прізвище та ініціали)

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою** вивчення дисципліни «Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів» як навчальна та наукова дисципліна є: формування у студентів фундаментальних та прикладних знань, умінь і навичок з підготовки спортсменів високої кваліфікації на різних етапах багаторічної підготовки.

**Предмет** вивчення навчальної дисципліни є система підготовки кваліфікованих спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

**Завдання дисципліни:**

- формування знань і уявлень про місце фізичної культури і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності;
- формування уявлення про значення «Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів» як навчальної та наукової дисципліни у підготовки кваліфікованих фахівців галузі;
- вивчення та засвоєння основних складових управління підготовкою кваліфікованих спортсменів, видів управління і контролю;
- засвоєння студентською молоддю основних методологічних основ структури підготовки кваліфікованих спортсменів;
- формування об'єктивних знань методики навчання складним руховим діям;
- вивчення та засвоєння основних методик виховання фізичних якостей у системі підготовки кваліфікованих спортсменів;
- формування знань і уявлень про структура підготовки кваліфікованих спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки;
- розкрити змагальну діяльність як фактор підготовки кваліфікованих спортсменів.

У наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуває наступних компетентностей:

- ЗК1. Здатність діяти соціально-відповідально та свідомо.
- ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.
- СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
- СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
- СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
- СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
- СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
- СК7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

У наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуває наступних програмних результатів навчання:

- ПР1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

- ПР2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
- ПР3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.
- ПР4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
- ПР6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.
- ПР 9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.

Згідно з вимогами ОПП здобувачі повинні:

**знати:**

- місце фізичної культури і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності;
- значення «Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів» як навчальної та наукової дисципліни у підготовки кваліфікованих фахівців галузі;
- основні складові управління підготовкою кваліфікованих спортсменів, види управління і контролю;
- основні методологічні основи структури підготовки кваліфікованих спортсменів;
- методику навчання простим і складним руховим діям;
- основи методик виховання фізичних якостей у системі підготовки кваліфікованих спортсменів;
- структуру підготовки кваліфікованих спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки;
- змагальну діяльність як фактор підготовки кваліфікованих спортсменів.

**вміти:**

- користуватися теоретичними положеннями теорії і методики підготовки кваліфікованих спортсменів;
- ефективно використовувати принципи, засоби і методи підготовки кваліфікованих спортсменів у практичній діяльності;
- впроваджувати оперативне, поточне і етапне управління у навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів;
- використовувати ефективні методи навчання простих та складних техніко-тактичних дій;
- планувати методику виховання фізичних якостей кваліфікованих спортсменів;
- планувати окремі навчально-тренувальні заняття, мікроцикли, мезоцикли, макроцикли з використанням особливостей змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів;
- орієнтуватися в спеціальній науково-педагогічній літературі;
- виявляти здатність до пошуку, оброблення та аналізу, систематизації й узагальнення інформації з різних джерел та формулювання логічних висновків.

В процесі вивчення дисципліни здобувач вищої освіти отримує можливість формувати та розвивати soft skills - соціально-психологічні аспекти професійної компетентності: здатність аналізувати та оцінювати, інтерпретувати; здатність логічно та критично мислити, креативно діяти; планувати та управляти часом, презентувати себе і свою позицію; діяти відповідально тощо.

## НАВЧАЛЬНА РОБОТА ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин				Вид семестрового контролю
				Аудиторні заняття			Самостійна робота	
			Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Практичні		
Денна	I	1	165 / 5,5	44	20	24	121	Іспит
Заочна				6	2	4	159	

### ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ

Дисципліни, що забезпечують		
Семестр	Найменування дисципліни	Найменування теми
1	Базові знання ОП освітнього рівня бакалавр	

### ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вид заняття	Короткий зміст навчальних занять, тематика індивідуальних та групових завдань	Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання	Кількість отримуваних балів min-max
<b>Тема 1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.</b>			
Лекція	Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності 1.. Виникнення та розвиток фізичної культури в суспільстві. 2. Мета та завдання фізичної культури . 3. Принципи фізичної культури та фізичного виховання. 4. Основні поняття теорії та методики фізичної культури.	Презентації основних положень за темою в Power Point.	
Практичне заняття	Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності 1. Виникнення та розвиток фізичної культури в суспільстві. 2. Мета та завдання фізичної культури . 3. Принципи фізичної культури та фізичного виховання. 4. Основні поняття теорії та методики фізичної культури.	Презентації в Power Point. Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування, поточний письмовий контроль.	8-10

Самостійна робота	Функції спорту (олімпійського, професійного, спорту інвалідів) у сучасному суспільстві.	Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування,	
<b>Тема 2. Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів як навчальна та наукова дисципліна</b>			
Лекція	Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів як навчальна та наукова дисципліна. 1. Зв'язок Теорії і методики підготовки кваліфікованих спортсменів з іншими навчальними дисциплінами. 2. Зміст навчальної дисципліни Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів. 3. Основні поняття теорії і методики підготовки кваліфікованих спортсменів. 4. Основні положення теорії і методики підготовки кваліфікованих спортсменів: 4.1. Мета і завдання спортивного тренування; 4.2. Принципи спортивного тренування; 4.3. Засоби спортивного тренування; 4.4. Методи спортивного тренування.	Презентації основних положень за темою в Power Point.	
Практичне заняття	Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів як навчальна та наукова дисципліна. 1. Зв'язок Теорії і методики підготовки кваліфікованих спортсменів з іншими навчальними дисциплінами. 2. Зміст навчальної дисципліни Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів. 3. Основні поняття теорії і методики підготовки кваліфікованих спортсменів. 4. Основні положення теорії і методики підготовки кваліфікованих спортсменів: 4.1. Мета і завдання спортивного тренування; 4.2. Принципи спортивного тренування; 4.3. Засоби спортивного тренування; 4.4. Методи спортивного тренування.	Презентації в Power Point. Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування, поточний письмовий контроль.	8-10
Самостійна робота	Місце навчальної дисципліни у системі підготовки кваліфікованих спеціалістів з спортивного тренування.	Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування,	
<b>Тема 3. Управління підготовкою кваліфікованих спортсменів</b>			
Лекція	Управління підготовкою кваліфікованих спортсменів. 1. Загальні поняття управління. 2. Види управління: етапне, поточне, оперативне. 3. Контроль: комплексний, педагогічний, медико-біологічний, психологічний. 4. Управлінська діяльність тренера	Презентації основних положень за темою в Power Point.	
Практичне заняття	Управління підготовкою кваліфікованих спортсменів. 1. Загальні поняття управління.	Презентації в Power Point. Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне	8-10

	2. Види управління: етапне, поточне, оперативне. 3. Контроль: комплексний, педагогічний, медико-біологічний, психологічний. 4. Управлінська діяльність тренера	опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування, поточний письмовий контроль.	
Самостійна робота	Розробити документи планування підготовки кваліфікованих спортсменів: на тренувальне заняття, на мікроцикл, на мезоцикл, на макроцикл)	Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування,	
<b>Тема 4. Навантаження та відновлення в системі підготовки кваліфікованих спортсменів.</b>			
Лекція	Навантаження та відновлення в системі підготовки кваліфікованих спортсменів. 1. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті: за характером, за спрямованістю, за величиною, навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ, за координаційною складністю, за психічною напруженістю. 2. Різновиди інтервалів відпочинку: повні інтервали, неповні інтервали, скорочені інтервали, подовжені інтервали.	Презентації основних положень за темою в Power Point.	
Практичне заняття	Навантаження та відновлення в системі підготовки кваліфікованих спортсменів. 1. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті: за характером, за спрямованістю, за величиною, навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ, за координаційною складністю, за психічною напруженістю. 2. Різновиди інтервалів відпочинку: повні інтервали, неповні інтервали, скорочені інтервали, подовжені інтервали.	Презентації в Power Point. Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування, поточний письмовий контроль.	8-10
Самостійна робота	Розробити програму відновлення (відпочинок, режим харчування) після малих, середніх та великих навантажень.	Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування,	
<b>Тема 5. Структура підготовки кваліфікованих спортсменів.</b>			
<b>Технічна підготовка.</b>			
Лекція	Структура підготовки кваліфікованих спортсменів. Загальна структура підготовки кваліфікованих спортсменів. . Технічна підготовка: 1. Рухові дії як предмет навчання. 2. Основи формування рухового навичка. 3. Етапи навчання руховим діям.	Презентації основних положень за темою в Power Point.	
Практичне заняття	Структура підготовки кваліфікованих спортсменів. Загальна структура підготовки кваліфікованих спортсменів. . Технічна підготовка: 1. Рухові дії як предмет навчання. 2. Основи формування рухового навичка. 3. Етапи навчання руховим діям.	Презентації в Power Point. Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмового контролю: модульне письмове тестування, поточний письмовий контроль.	8-10

Самостійна робота	Методика виправлення помилок (рухового навичка) при навчанні руховим діям.	Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування,	
<b>Тема 6. Основи методики виховання фізичних якостей. Сила та методика її виховання</b>			
Лекція	Основи методики виховання фізичних якостей. Сила та методика її виховання 1. Загальна характеристика фізичних якостей людини. 2. Характеристика сили як фізичної якості людини. 3. Методика розвитку максимальної сили: 3.1. Методика розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси. 3.2. Методика розвитку максимальної сили за допомогою удосконалення міжм'язової координації. 3.3. Методика розвитку максимальної сили за допомогою удосконалення внутрішньом'язової координації. 4. Методики розвитку швидкісної сили. 5. Методика розвитку вибухової сили	Презентації основних положень за темою в Power Point.	
Практичне заняття	Основи методики виховання фізичних якостей. Сила та методика її виховання 1. Загальна характеристика фізичних якостей людини. 2. Характеристика сили як фізичної якості людини. 3. Методика розвитку максимальної сили: 3.1. Методика розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси. 3.2. Методика розвитку максимальної сили за допомогою удосконалення міжм'язової координації. 3.3. Методика розвитку максимальної сили за допомогою удосконалення внутрішньом'язової координації. 4. Методики розвитку швидкісної сили. 5. Методика розвитку вибухової сили	Презентації в Power Point. Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмого контролю: модульне письмове тестування, поточний письмовий контроль.	8-10
Самостійна робота	Розробити програму виховання максимальної сили у спортсменів-початківців, спортсменів-разрядників і кваліфікованих спортсменів.	Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування,	
<b>Тема 7. Основи методики виховання фізичних якостей. Швидкість та методика її розвитку</b>			
Лекція	Основи методики виховання фізичних якостей. Швидкість та методика її розвитку 1. Характеристика швидкості як фізичної якості людини. 2. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. 3. Засоби розвитку та вдосконалення швидкості. 4. Методики розвитку швидкості. 4.1. Методика розвитку та вдосконалення швидкості рухових реакцій. 4.2. Методика розвитку швидкості циклічних рухів. 4.3. Методика розвитку швидкості ациклічних рухових дій. 5. Вікова динаміка природного розвитку швидкості.	Презентації основних положень за темою в Power Point.	
Практичне заняття	Основи методики виховання фізичних якостей. Швидкість та методика її розвитку	Презентації в Power Point. Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне	8-10



	1. Характеристика швидкості як фізичної якості людини. 2. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. 3. Засоби розвитку та вдосконалення швидкості. 4. Методики розвитку швидкості. 4.1. Методика розвитку та вдосконалення швидкості рухових реакцій. 4.2. Методика розвитку швидкості циклічних рухів. 4.3. Методика розвитку швидкості ациклічних рухових дій. 5. Вікова динаміка природного розвитку швидкості.	опитування, співбесіда. Методи письмого контролю: модульне письмове тестування, поточний письмовий контроль.	
Самостійна робота	Розробити методику розвитку поодиноких рухів для спортсменів циклічних видів спорту, спортивних єдиноборств, спортивних ігор.	Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування,	
<b>Тема 8. Основи методики виховання фізичних якостей. Витривалість та методика її розвитку</b>			
Лекція	Основи методики виховання фізичних якостей. Витривалість та методика її розвитку. 1. Характеристика витривалості як фізичної якості людини. 2. Види витривалості. 3. Методика розвитку витривалості. 4. Контроль за рівнем розвитку витривалості.	Презентації основних положень за темою в Power Point.	
Практичне заняття	Основи методики виховання фізичних якостей. Витривалість та методика її розвитку. 1. Характеристика витривалості як фізичної якості людини. 2. Види витривалості. 3. Методика розвитку витривалості. 4. Контроль за рівнем розвитку витривалості.	Презентації в Power Point. Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмого контролю: модульне та поточний письмовий контроль.	8-10
Самостійна робота	Розробити методику розвитку спеціальної витривалості для кваліфікованих спортсменів циклічних видів спорту, спортивних єдиноборств, спортивних ігор.	Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування,	
<b>Тема 9. Основи методики виховання фізичних якостей. Спритність та методика її розвитку</b>			
Лекція	Основи методики виховання фізичних якостей. Спритність та методика її розвитку. 1. Характеристика спритності як фізичної якості людини. 2. Засоби розвитку спритності. 3. Методика розвитку спритності. 4. Контроль за рівнем розвитку спритності.	Презентації основних положень за темою в Power Point.	
Практичне заняття	Основи методики виховання фізичних якостей. Спритність та методика її розвитку. 1. Характеристика спритності як фізичної якості людини. 2. Засоби розвитку спритності. 3. Методика розвитку спритності. 4. Контроль за рівнем розвитку спритності.	Презентації в Power Point. Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмого контролю: модульне та поточний письмовий контроль.	8-10
Самостійна робота	Розробити комплекс вправ на розвиток спритності у кваліфікованих спортсменів циклічних видів спорту, спортивних єдиноборств, спортивних ігор.	Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування,	
<b>Тема 10. Основи методики виховання фізичних якостей. Гнучкість та методика її розвитку</b>			

Лекція	Основи методики виховання фізичних якостей. Гнучкість та методика її розвитку. 1. Характеристика гнучкості як фізичної якості людини. 2. Засоби розвитку гнучкості. 3. Методика розвитку гнучкості. 4. Контроль за рівнем розвитку гнучкості.	Презентації основних положень за темою в Power Point.	
Практичне заняття	Основи методики виховання фізичних якостей. Гнучкість та методика її розвитку 1. Характеристика гнучкості як фізичної якості людини. 2. Засоби розвитку гнучкості. 3. Методика розвитку гнучкості. 4. Контроль за рівнем розвитку гнучкості.	Презентації в Power Point. Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмого контролю: модульне письмове тестування, поточний письмовий контроль.	8-10
Самостійна робота	Розробити комплекс вправ на розвиток гнучкості у кваліфікованих спортсменів в спортивній гімнастиці, спортивних іграх, спортивних єдиноборствах.	Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування,	
Тема 11. Структура підготовки кваліфікованих спортсменів			
Лекція			
Практичне заняття	Структура підготовки кваліфікованих спортсменів. 1. Структура і зміст тренувального заняття. 2. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. 3. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. 4. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. 5. Алгоритм підготовки спортсменів високого класу:	Презентації в Power Point. Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмого контролю: модульне та поточний письмовий контроль.	8-10
Самостійна робота	Структура підготовки кваліфікованих спортсменів. 1. Структура і зміст тренувального заняття. 2. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. 3. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. 4. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. 5. Алгоритм підготовки спортсменів високого класу:	Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування,	
Тема 12. Змагальна діяльність в спорті			
Лекція			
Практичне заняття	Змагальна діяльність в спорті. Структура змагальної діяльності. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. Управління змагальною діяльністю. Змагання в системі підготовки спортсменів. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у змаганнях. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Техніка змагальної діяльності. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.	Презентації в Power Point. Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування, співбесіда. Методи письмого контролю: модульне письмове тестування, поточний письмовий контроль.	8-10

Самостійна робота	Змагальна діяльність в спорті. Структура змагальної діяльності. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. Управління змагальною діяльністю. Змагання в системі підготовки спортсменів. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у змаганнях. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Техніка змагальної діяльності. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.	Методи усного контролю: індивідуальне / фронтальне опитування,	
Підсумковий контроль		іспит	

### РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ

Номер теми	Кількість годин							
	всього	денна			заочна			всього
		у тому числі			у тому числі			
		ЛК	ПЗ	СР	ЛК	ПЗ	СР	
Тема 1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.	13	2	2	9	13			13
Тема 2. Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів як навчальна та наукова дисципліна	13	2	2	9	13	2	2	9
Тема 3. Управління підготовкою кваліфікованих спортсменів	14	2	2	10	14		2	12
Тема 4. Навантаження та відновлення в системі підготовки кваліфікованих спортсменів.	14	2	2	10	14			14
Тема 5. Структура підготовки кваліфікованих спортсменів. Технічна підготовка.	14	2	2	10	14			14
Тема 6. Основи методики виховання фізичних якостей. Сила та методика її виховання	14	2	2	10	14			14
Тема 7. Основи методики виховання фізичних якостей. Швидкість та методика її розвитку	14	2	2	10	14			14
Тема 8. Основи методики виховання фізичних якостей. Витривалість та методика її розвитку.	14	2	2	10	14			14
Тема 9. Основи методики виховання фізичних якостей. Спритність та методика її розвитку	14	2	2	10	14			14

Тема 10. Основи методики виховання фізичних якостей. Гнучкість та методика її розвитку	14	2	2	10	14			14
Тема 11. Структура підготовки кваліфікованих спортсменів	14		2	12	14			14
Тема 12. Змагальна діяльність в спорті	13		2	11	13			13
Всього годин	165	20	24	121	165	2	4	159
		165				165		

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів	
	Для денної форми навчання	Для заочної форми навчання
Участь в обговоренні	10	10
Тестування	20	10
Самостійна робота	30	40
Іспит	40	40
Додаткові бали студент може отримати під час проходження курсів на інших платформах з викладенням сертифікату	1 курс = 10 бал.	1 курс = 10 бал.
<b>Разом</b>	<b>100</b>	

### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	Вимоги
<b>90 – 100</b>	<b>A</b>	Студент дає вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді не менш ніж на 90% запитань, рішення задач та вправи є правильними, демонструє знання підручників, посібників, інструкцій, проводить узагальнення і висновки, акуратно оформляє завдання, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу;
<b>82 – 89</b>	<b>B</b>	Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій і розрахунків, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу;

74 – 81	C	Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає помилки у формуванні термінів, категорій і розрахунків, за допомогою викладача орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на лекціях, має конспект лекцій чи реферати з основних тем курсу;
64 – 73	D	Студент дає правильну відповідь не менше ніж на 60% питань, або на всі запитання дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність;
60 – 63	E	Студент дає правильну відповідь не менше ніж на 50% питань, або на всі запитання дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність;
35 – 59	F <sub>x</sub>	Незадовільно з можливістю повторного складання – студент дає правильну відповідь не менше ніж на 35% питань, або на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки. Має неповний конспект лекцій.
0 – 34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Рекомендована література

#### Основна література

1. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута». 2022. 124 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. - 273 с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
4. Маляр Е.І. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 73 с.
5. Момот О. О., Шаповал Е. С., Зайцева Ю. В., Новік С. М. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін. Полтава. 2019. 148 с.
6. Основи менеджменту та маркетингу сфери фізичної культури і спорту / укладачі: С. А. Король, Н. О. Долгова. – Суми : Сумський державний університет, 2024. – 122 с.
7. Основи управління сферою фізичної культури і спорту / О. М. Жданова, Л. Я. Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 244 с.
8. Оніщук Л. М., Остапов А. В. Вступ до спеціальності. Фізична культура і спорт. Конспект лекцій. Полтава. 2020. 146 с.
9. Рибалко Л.М., Оніщук Л.М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу. Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції: монографія [Електронне видання] / кол. авт; за заг. ред. проф. Н.П. Волкової. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. С. 276 - 289.
10. Ціпов'яз А.Т., Бондаренко В.В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук:КПК, 2019. 128 с.
11. Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
12. Черненко С. О., Олійник О. М., Сорокін Ю. С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання і спорт». 2019. 128 с.

13. Шевчук О. Р. Механізми державного регулювання фізичної культури й спорту в Україні. Дисертація на здоб. канд. наук з держ. управління. Харків. 2019. 202 с.
14. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

#### *Додаткова*

1. Осадчий Н. В. Історія розвитку термінології спорту. Режим доступу: <https://nikosad34.blogspot.com/2019/03/2.html>
2. Черненко С. О., Олійник О. М., Долинний Ю. О., Пастушкова Н. А. Фізичне виховання і спорт: основи наукових досліджень. 2020. 115 с.
3. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті [Електронний ресурс]. 3-є видан., стереотип. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 280 с

#### **Інформаційні ресурси в мережі Інтернет**

1. Закон України «Про вищу освіту» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 «Спортивна діяльність». Наказ Міністерства молоді та спорту України від 28.10.2016 № 4080. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4080728-16#Text>
4. Постанова КМУ Про затвердження Положення про дитячу юнацьку-спорту школу. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>;
5. Наказ ММС України № 4080 від 28.10.2016 р. Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 "Спортивна діяльність" URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4080728-16#Text>
6. Національний олімпійський комітет URL: <https://noc-ukr.org/>