

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичної культури і спорту

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Гуманітарно-педагогічний факультет  
“19” червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Галузь знань \_\_\_\_\_ А Освіта \_\_\_\_\_  
Спеціальність \_\_\_\_\_ А7 «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
Освітньо-професійна програма \_\_\_\_\_ «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
Факультет (ННІ) \_\_\_\_\_ Гуманітарно-педагогічний \_\_\_\_\_

Розробник: доцент кафедри фізичної культури і спорту, канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент Бринзак С.С.

Київ – 2026 р.

## Опис навчальної дисципліни

### ОК 24 «ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ»

Дисципліна "Основи спортивної підготовки" вивчає основні принципи та методи тренування спортсменів у різних видах спорту. Студенти знайомляться з фізичними, технічними та тактичними аспектами підготовки, а також розвивають навички планування та здійснення тренувальних програм. Курс сприяє формуванню вмінь та знань для ефективного тренування спортсменів та досягнення їхніх спортивних цілей.

<b>Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь</b>	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>A Освіта</i>
Спеціальність	<i>A7 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Обов'язковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми здобуття вищої освіти</b>	
Курс (рік підготовки)	<i>Другий</i>
Семестр	<i>3</i>
Лекційні заняття	<i>30</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>30</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

#### 1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Основи спортивної підготовки» є формування у здобувачів вищої освіти фундаментальних знань, професійно-педагогічних умінь і навичок з підготовки спортсменів для ведення ефективної інструкторської та тренерсько-викладацької діяльності.

##### **Набуття компетентностей:**

##### **• Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що

передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

- **Результати навчання (РН):**

РН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

РН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

## 2. Програма й структура навчальної дисципліни «Основи спортивної підготовки» повного терміну денної форми здобуття вищої освіти

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	тижні	усього	у тому числі		
			лек.	пр.	сп.
<b>Змістовний модуль 1. Теоретичні основи спортивної підготовки</b>					
<b>Тема 1.1.</b> Навчальна дисципліна «Основи спортивної підготовки» та її значення для формування фахівця у професійній діяльності	1	8	2	2	4
<b>Тема 1.2.</b> Характеристика сучасної системи спортивного тренування	2	8	2	2	4
<b>Тема 1.3.</b> Закономірності та принципи спортивного тренування	3	8	2	2	4
<b>Тема 1.4.</b> Засоби та методи спортивного тренування	4	8	2	2	4
<b>Тема 1.5.</b> Загальні основи управління підготовкою спортсменів	5	8	2	2	4
<b>Тема 1.6.</b> Навантаження у спортивному тренуванні	6	8	2	2	4
<b>Тема 1.7.</b> Адаптація до навантажень у системі спортивного тренування	7	8	2	2	4
Разом за змістовним модулем 1		56	14	14	28

<b>Змістовний модуль 2. Організаційні та методологічні основи спортивної підготовки</b>					
<b>Тема 2.1.</b> Організація та планування багаторічної підготовки спортсменів	8	8	2	2	4
<b>Тема 2.2.</b> Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки	9	8	2	2	4
<b>Тема 2.3.</b> Побудова тренувального процесу спортсменів в річному циклі тренувань	10	8	2	2	4
<b>Тема 2.4.</b> Побудова тренувального заняття як структурної одиниці тренувального процесу	11	8	2	2	4
<b>Тема 2.5.</b> Методики становлення та вдосконалення різних сторін підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	12	8	2	2	4
<b>Тема 2.6.</b> Методики розвитку та удосконалення фізичних якостей спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	13	8	2	2	4
<b>Тема 2.7.</b> Прогнозування та моделювання в системі спортивного тренування	14	8	2	2	4
<b>Тема 2.8.</b> Позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	15	8	2	2	4
Разом за змістовним модулем 2		64	16	16	32
<b>Усього годин</b>		<b>120</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>60</b>

### 3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Навчальна дисципліна «Основи спортивної підготовки» та її значення для формування фахівця у професійній діяльності	2
2	Характеристика сучасної системи спортивного тренування	2
3	Закономірності та принципи спортивного тренування	2
4	Засоби та методи спортивного тренування	2
5	Загальні основи управління підготовкою спортсменів	2
6	Навантаження у спортивному тренуванні	2
7	Адаптація до навантажень у системі спортивного тренування	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
8	Організація та планування багаторічної підготовки спортсменів	2
9	Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки	2
10	Побудова тренувального процесу спортсменів в річному циклі тренувань	2
11	Побудова тренувального заняття як структурної одиниці тренувального процесу	2
12	Методики становлення та вдосконалення різних сторін підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2
13	Методики розвитку та удосконалення фізичних якостей спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2
14	Прогнозування та моделювання в системі спортивного тренування	2
15	Позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2
	<b>Всього годин</b>	<b>30</b>

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	«Основи спортивної підготовки» як навчальна дисципліна. Характеристика структури і змісту спортивної підготовки. Основні поняття дисципліни «Основи спортивної підготовки».	2
2	Характеристика сучасної системи спортивного тренування. Схема сучасної системи спортивного тренування. Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена в спортивному тренуванні.	2
3	Закономірності та принципи спортивного тренування. Специфічні, науково-методичні принципи спортивного тренування. Дидактичні принципи спортивного тренування.	2
4	Засоби та методи спортивного тренування. Класифікація засобів спортивного тренування. Характеристика змісту і форми фізичних вправ. Основні методи спортивного тренування. Методи навчання спортивної техніки. Методи розвитку основних рухових якостей. Додаткові методи.	2
5	Загальні основи управління підготовкою спортсменів. Управління рухами та тренувальною і змагальною діяльністю. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Управлінська діяльність тренера.	2
6	Навантаження у спортивному тренуванні. Тренувальні та змагальні навантаження. Поняття про навантаження. Характер, величина, спрямованість та координаційна складність навантаження. Відпочинок як складова навантаження.	2
7	Адаптація до навантажень у системі спортивного тренування. Основні поняття. Механізми адаптації до навантажень. Адаптація систем організму спортсмена. Контрольна модульна робота.	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
8	Організація багаторічної підготовки спортсменів. Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів. Особливості етапів багаторічного удосконалення спортсменів. Планування і облік у підготовці спортсменів.	2
9	Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки. Спортивна обдарованість та критерії відбору в спорті. Мета, завдання та зміст спортивного відбору. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації.	2
10	Побудова тренувального процесу спортсменів в річному циклі тренувань. Структура та методика тренувального процесу в макро-, мезо- і мікроциклах.	2
11	Побудова тренувального заняття як структурної одиниці тренувального процесу. Структура, зміст і спрямованість тренувального заняття. Типи та методи проведення тренувальних занять.	2
12	Методики становлення та вдосконалення різних сторін підготовки спортсменів. Основи методики фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки спортсменів. Контроль сторін підготовленості спортсменів.	2
13	Методики розвитку та удосконалення фізичних якостей спортсменів. Особливості методики розвитку загальних та спеціальних рухових якостей спортсменів.	2
14	Прогнозування та моделювання в системі спортивного тренування. Загальні поняття. Методи прогнозування та моделювання. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості спортсменів.	2
15	Позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів. Засоби відновлення працездатності в системі підготовки спортсменів. Раціональне, спортивне харчування та допінг в системі підготовки спортсменів. Матеріально-технічне забезпечення. Контрольна модульна робота.	2
<b>Всього годин</b>		<b>30</b>

## 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Характеристика структури і змісту спортивної підготовки в обраному виді спорту	2
2	Значення дисципліни для діяльності інструктора тренера-викладача в обраному виді спорту	2
3	Мета і завдання спортивного тренування в обраному виді спорту	2
4	Сутність, роль, форми та умови функціонування обраного виду спорту. Основні закономірності змагальної діяльності з обраного виду спорту	2
5	Специфічні принципи спортивного тренування для ефективності вибраного виду спорту	2
6	Використання дидактичних принципів спортивного тренування в обраному виді спорту	2
7	Основні засоби спортивного тренування в обраному виді спорту	2
8	Основні методи спортивного тренування в обраному виді спорту	2
9	Методи контролю (педагогічне спостереження, анкетування, прийом навчальних нормативів, тестування, контрольні й інші змагання, найпростіші лікарські методи (вимір ЖЕЛ, маси тіла, функціональні проби та ін.), хронометрування заняття, визначення динаміки фізичного навантаження на занятті по ЧСС, тощо) в обраному виді спорту	2
10	Управлінська діяльність тренера в обраному виді спорту	2
11	Характеристика навантаження та їх вплив на організм спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2
12	Регулювання тренувальних і змагальних навантажень в обраному виді спорту	2
13	Адаптація до навантажень в системі річної підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2
14	Адаптаційні процеси спортсмена в умовах штучного гіпоксичного тренування в обраному виді спорту	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
15	Характеристика багаторічної системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту	2
16	Розробка плану тренування на усіх етапах спортивного вдосконалення в обраному виді спорту	2
17	Особливості спортивного відбору в обраному виді спорту	2
18	План-схема спортивного відбору юних спортсменів в обраному виді спорту	2
19	План-графік тренувального процесу спортсменів в річному циклі тренувань з обраного виду спорту	2
20	План тренувального мезо- та мікроциклу з обраного виду спорту	2
21	Структура і зміст тренувального заняття, яке спрямоване на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту	2
22	Структура і зміст тренувальних занять, які спрямовані на вдосконалення підготовленості осіб, які займаються різними формами рухової активності	2
23	Складення план-конспекту тренувального заняття для спортсменів групи початкової підготовки з обраного виду спорту	2
24	Класифікація техніки та тактики в обраному виді спорту.	2
25	Навчаюча програма для засвоєння одного з технічних прийомів для осіб, які займаються в умовах сільської місцевості та АПК України	2
26	Методики розвитку фізичних якостей в обраному виді спорту	2
27	Складення комплексів вправ для розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей спортсменів в обраному виді спорту	2

28	Організаційно-методичні дії тренера під час прогнозування результатів підготовки в обраному виді спорту	2
29	Організаційно-методичні дії тренера в моделюванні тренувальних занять спортсменів, комплексів вправ, тренувальних модельних завдань, алгоритму навчальних програм в обраному виді спорту	2
30	Характеристика засобів відновлення та стимуляції спортивної працездатності мешканців сільської місцевості та працівників АПК України	2
	<b>Всього годин</b>	<b>60</b>

## 6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист практичних робіт.

Методи та засоби діагностики результатів навчання з дисципліни застосовуються під час проведення практичних занять для перевірки рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

За допомогою цих методів і засобів проводиться проміжна атестація після вивчення програмного матеріалу для визначення рівня знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

### 6.1. Контрольні питання

1. Як ви розумієте об'єкт і предмет вивчення навчальної дисципліни «Основи спортивної підготовки»?
2. Якими вихідними поняттями характеризується дисципліна «Основи спортивної підготовки»?
3. Охарактеризуйте структуру і зміст спортивної підготовки.
4. Дайте характеристику спортивної підготовки в обраному виді спорту.
5. Які мета і завдання спортивної підготовки?
6. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсмена.
7. Охарактеризуйте закономірності та принципи спортивного тренування.
8. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.
9. Специфічні принципи спортивного тренування для ефективності вибраного виду спорту.
10. Основні методи і засоби спортивного тренування в обраному виді спорту.
11. Дайте визначення основним поняттям управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів.
12. Коротко охарактеризуйте етапне, поточне та оперативне управління процесом підготовки спортсменів.
13. Яка різниця між руховим умінням і руховою навичкою?

14. Назвіть закони, за якими формується рухова навичка.
15. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.
16. Яка мета і спрямованість комплексного контролю?
17. Опишіть методи контролю в обраному виді спорту.
18. Які функції покладаються на тренера поза межами тренувального процесу?
19. Охарактеризуйте стилі керівництва тренера в обраному виді спорту.
20. Дайте визначення загальним поняттям про навантаження.
21. Як розподіляються навантаження за характером?
22. Що ви розумієте під «зовнішнім» і «внутрішнім» навантаженням?
23. Як класифікується навантаження за величиною?
24. Охарактеризуйте зони спрямованості тренувальних навантажень.
25. Охарактеризуйте вплив навантажень в обраному виді спорту.
26. Що ви розумієте під адаптацією?
27. Дайте визначення термінової та довготривалої адаптації.
28. Охарактеризуйте адаптацію систем організму спортсмена до фізичних навантажень.
29. У чому полягають механізми прояву таких показників як: споживання кисню, МСК, кисневий борг, кисневий запит, ПАНУ.
30. Які механізми лежать в основі адаптації до навантажень в системі річної підготовки спортсменів в обраному виді спорту?
31. У чому полягає основна сутність адаптації організму спортсмена в умовах штучного гіпоксичного тренування в обраному виді спорту?
32. На які три великі стадії розподіляється багаторічна спортивна підготовка?
33. Від яких чинників залежать тривалість і структура багаторічної підготовки?
34. Охарактеризуйте структуру багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
35. З яких етапів складається багаторічна підготовка спортсменів на сучасному етапі у національній системі?
36. Дайте визначення основним поняттям спортивного відбору та орієнтації.
37. Які ви знаєте п'ять етапів відбору багаторічної системи тренування спортсменів?
38. Назвіть тести, що використовують на попередньому етапі відбору в обраному виді спорту.
39. Назвіть тести, що використовують для відбору, орієнтації на етапах багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
40. З яких основних періодів складається річний макроцикл?
41. Назвіть основні завдання, що вирішуються на кожному з трьох періодів річного тренувального циклу.
42. Які особливості побудови річних тренувальних циклів в обраному виді спорту?
43. Опишіть структуру і зміст підготовчого періоду річного тренувального циклу з обраного виду спорту.
44. Дайте визначення поняття «тренувальне заняття».

45. Охарактеризуйте структуру і зміст тренувального заняття.
46. Які є типи тренувальних занять?
47. Опишіть форми і методи проведення тренувальних занять з мешканцями сіл та працівниками підприємств АПК України?
48. Опишіть структуру і зміст тренувального заняття, яке спрямоване на оволодіння технічними навиками в обраному виді спорту.
49. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності.
50. Опишіть класифікацію техніки та тактики з обраного виду спорту.
51. Дайте характеристику основним фізичним якостям спортсмена.
52. Вкажіть методи розвитку спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту.
53. Що ви розумієте під прогнозуванням у спорті. Які є види спортивного прогнозування?
54. Що ви розумієте під моделюванням у спорті?
55. З яких трьох стадій складається прогнозування?
56. Дайте коротку характеристику методам прогнозування.
57. Дайте коротку характеристику модельним тренувальним заняттям, модельним завданням.
58. Опишіть організаційно-методичні дії тренера в моделюванні тренувальних занять.
59. Опишіть позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності.
60. Дайте характеристику засобам відновлення спортивної працездатності спортсменів, мешканців сільської місцевості та працівників АПК України.

## 7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Основи спортивної підготовки» застосовуються такі методи навчання, як:

### **1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:**

- а) За джерелом інформації:
  - Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
  - Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.
- в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.
- г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

**2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 8. Оцінювання результатів навчання

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

### 8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
<b>Модуль 1. Теоретичні основи спортивної підготовки</b>		
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	PH7, PH8, PH10, PH15, PH21 <b>Знати</b> • загальні теоретичні основи системи спортивного тренування; • понятійно-категорійний апарат;	<b>10</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	• загальні та специфічні принципи спортивного тренування; • засоби та методи спортивного тренування; • сутність управління підготовкою спортсменів;	<b>10</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	• управління рухами та тренувальною і змагальною діяльністю; • основи педагогічного контролю у спортивному тренуванні; • основи навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів;	<b>10</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	• механізми адаптації до навантажень; • методику контролю тренувальних і змагальних навантажень; • сучасну систему спортивних змагань в обраному виді спорту; • визначення термінової та довготривалої адаптації;	<b>10</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	• механізми адаптації до навантажень в системі річної підготовки спортсменів в обраному виді спорту. <b>Вміти</b> • охарактеризувати сучасну систему спортивних змагань в обраному виді спорту;	<b>10</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	• розрізняти принципи спортивного тренування; • підбирати методи спортивного тренування у вибраному виді спорту; • визначати величину і спрямованість тренувального навантаження;	<b>10</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	• підбирати комплекси засобів для різних сторін підготовленості в обраному виді спорту; • регулювати фізичні навантаження на спортсмена та ефективно вирішувати проблеми спортивної адаптації;	<b>10</b>
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	• здійснювати моделювання структури засобів і методів тренувального процесу; • застосовувати набуті знання для підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;	<b>20</b>
<b>Модульна контрольна робота 1</b>		<b>10</b>
<b>Всього за модулем 1</b>		<b>100</b>
<b>Модуль 2. Організаційні та методологічні основи спортивної підготовки</b>		
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	PH7, PH8, PH10, PH15, PH21 <b>Знати</b> • структуру і зміст багаторічної підготовки спортсменів; • структуру багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту;	<b>10</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	• етапи відбору багаторічної системи тренування спортсменів; • види планування підготовки спортсменів; • принципи побудови план-графіку річного тренувального циклу з	<b>10</b>

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	обраного виду спорту • основні завдання, що вирішуються на кожному з трьох періодів річного тренувального циклу; • особливості побудови річних тренувальних циклів в обраному виді спорту;	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	• структуру і зміст тренувального заняття; • типи тренувальних занять; • форми і методи проведення тренувальних занять; • особливості сторін підготовки спортсменів; • класифікацію техніки та тактики з обраного виду спорту;	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	• основні фізичні якості спортсмена; • методи розвитку спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту; • основи прогнозування і моделювання в спорті; • позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	<b>Вміти</b> • здійснювати в обраному виді спорту спортивний відбір на різних його етапах із застосуванням різних методів дослідження; • методично вірно планувати, управляти та контролювати процес спортивного тренування;	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14-15	• організовувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну підготовку спортсмена з обраного виду спорту; • складати модельний комплекс розминки та заключної частини для тренувального заняття з обраного виду спорту;	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	• складати план-схему річного тренувального циклу з обраного виду спорту; • розрізнити спрямованість тренувальних занять; • складати конспект навчально-тренувального заняття; • застосовувати методику визначення рівня фізичної підготовленості; • застосовувати позатренувальні та позазмагальні засоби для підготовки спортсменів.	20
Модульна контрольна робота 2		10
<b>Всього за модулем 2</b>		<b>100</b>
<b>Навчальна робота</b>	<b><math>(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70</math></b>	
<b>Екзамен</b>	<b>30</b>	
<b>Всього за курс</b>	<b><math>(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100</math></b>	

## 8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамен/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

## 8.3. Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно

<b>академічної доброчесності:</b>	зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

#### 8.4. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Основи спортивної підготовки»

##### 8.4.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 10 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
7-8	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
5-6	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змоги оформити ідею.
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

##### 8.4.2. Критерії оцінювання самостійної роботи (оцінюється до 20 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним

модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
--

#### 8.4.3. Критерії оцінювання виконання 10 тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 10 балів)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою 1-го та 2-го змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

Таким чином, студент може отримати максимально 10 балів за надані 10 правильних відповідей в тесті.

#### 8.4.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену (оцінюється в 30 балів)

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питань по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань\*1 бал = 10 балів).

## 9. Навчально-методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Основи спортивної підготовки» є:

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=5351>;
- посилання на цифрові освітні ресурси;

- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної форми здобуття вищої освіти;
- ця робоча програма;
- методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

## **10. Рекомендовані джерела інформації**

### **Основні:**

1. Воронова В.І. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2019. 272 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях [Текст]: Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич. Київ : КНТ, 2021. 160 с.
3. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
4. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
5. Павленко, В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник / В. О. Павленко, Е. Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко. Харків, 2020. 550 с.
6. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
7. Тодорова, В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навч. посіб. / В. Тодорова. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.

### **Додаткові:**

1. Босенко А. І. Фізіологія спорту: навч. посіб. / А. І. Босенко, М. С. Топчій, Н. Орлик. Одеса : Букаєв В. В., 2017. 67 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання»: / О. С Гуржий, А. В Порохнявий. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.
4. 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.
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.

6. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

7. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури : навч. посіб. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка ; [уклад.: Ю. О. Маркітантов, В. Ю. Маркітантова]. Вид. 2-ге допов. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. 71 с.

8. Костюкевич В.М. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

9. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-е вид., доповнено та перероблено. Київ: КТН, 2016. 616 с.

10. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 216 с.

11. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник /Тетяна Володимирівна Маленюк. Кіровоград: КОД, 2012. 120 с.

12. Маляр Е.І. Основи спортивної підготовки: навч. посіб. / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр, А.В. Огністий, К.М. Огніста. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.

13. Основи науково-дослідної роботи здобувачіввищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч.посіб. / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук,. К. : Національний університет виховання і спорту, вид-во «Ольпійська література», 2018. 528 с.

14. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія і її практичне застосування / Володимир Миколайович Платонов. -К. : Олімпійська література, 2013. 624 с.

15. Платонов В. Н., Павленко Ю. А., Гомашевский В. В . Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность. Киев: Изд. Дом Д. Бураго, 2012. 252 с.

16. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : загальна теорія і її практика застосування / В. Н. Платонов. К. : Олімп. л-ра, 2004. 880 с.

17. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія й практика / Л.П. Сергієнко. К.: Олімпійська література, 2013. 1048 с.

18. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

19. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.

20. Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін ; М-во освіти і науки України, Запоріж. нац. техн. ун-т. Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. 148 с.

21. Тимошенко О.В. Основи моделювання і прогнозування у фізичному вихованні та спорті / О.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна / Навчально-методичний посібник. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. 198 с.

22. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник / О.А. Шинкарук, Е.О. Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. Хмельницьк: ХНУ, 2011. 143 с.

23. 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.

24. Шинкарук О. Спадкові та набуті ознаки в процесі спортивного відбору. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № 1(1). С. 65-74

25. Шинкарук О.А., Мітова О.О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. Науковопрактичний журнал. Дніпропетровськ: ПДАФКіС, №1. 2017. С. 105-112.

26. Яковлів, Володимир Леонтійович. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

### **Інформаційні ресурси:**

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» / Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>

3. Сайт журналу «Наука в олімпійському спорті» / Режим доступу: <http://sportnauka.org.ua/>

4. Спортивна наука України. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu>

5. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського / Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

6. Сайт гугл академії / Режим доступу: [https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as_sdt=0,5)

7. Sports-reference: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.sportsreference.com/olympics/>

8. International university sports federation: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.fisu.net/en/Summer-Universiades-3490.html>

9. Фізична активність, здоров'я і спорт. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>

10. Науково-теоретичний журнал для фахівців у галузі фізичного виховання і спорту: [Електронний ресурс] Режим доступу: [spectrum.uni-sport.edu.ua](http://spectrum.uni-sport.edu.ua)

11. Спортивна наука та здоров'я людини. Публікує статті з питань спортивної підготовки, змагальної діяльності та медико-біологічних аспектів. [Електронний ресурс] Режим доступу: [sporthealth.kubg.edu.ua](http://sporthealth.kubg.edu.ua)