КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ВІННИЦЬКИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з навчальної роботи
_____ О. В. Когутюк
« 05 » вересня 2023 р

РОБОЧА ПРОГРАМА ОБОВ'ЯЗКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи теорії і методики спортивного тренування

підготовки	бакалавра
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
спеціальності	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
факультет	педагогіки та фінансово-економічної діяльності

Вінниця - 2023 рік

Робоча програма з основ теорії і методики спортивного тренування для студентів за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»

Мова навчання - українська

РОЗРОБНИКИ: Присяжнюк Д.С.. кандидат педагогічних наук, доцент, кафедри теорії і методики фізичного виховання

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 1 від «30»серпня 2023 р.

Завідувач кафедри Ю. Г. Паламарчук
(ініціали, прізвище)

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань,
напрям підготовки,
освітньо-професійний ступінь</td><td colspan="3">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td colspan="3">денна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів - 6</td><td>Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
(шифр і назва)</td><td colspan="3">Нормативна</td></tr>
<tr><td>Модулів - 1</td><td rowspan="7">Спеціальність (професійне спрямування): 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»</td><td colspan="3">Рік підготовки</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів - 3</td><td colspan="2">1 - й</td><td>2 - й</td></tr>
<tr><td>Індивідуальне навчально-дослідне завдання -</td><td colspan="3">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Загальна кількість годин - 180</td><td>2-й</td><td>3-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td colspan="3">Лекції</td></tr>
<tr><td>12 год.</td><td>8 год</td><td>12 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="9">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних - 2
самостійної роботи студента - 2</td><td rowspan="9">Ступінь вищої освіти: бакалавр</td><td colspan="3">Семінарські</td></tr>
<tr><td>6 год.</td><td>4 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Практичні</td></tr>
<tr><td>22 год</td><td>20 год</td><td>22 год</td></tr>
<tr><td colspan="3">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>24 год</td><td>20 год</td><td>24 год</td></tr>
<tr><td colspan="3">Індивідуальні завдання</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="3">Вид контролю</td></tr>
<tr><td>семестр</td><td>семестр</td><td>екзамен</td></tr>
</table>

ПРИМІТКА:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи % становить: *для денної форми навчання - аудиторних - 55 %, самостійної робити - 45 %*

Міждисциплінарні зв'язки: Вивчення навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» пов'язано з програмами таких навчальних дисциплін, як: теорія і методика фізичного виховання, спортивно-педагогічне вдосконалення, фізіологія спорту, теорія і методика

спортивної підготовки, теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації та ін.

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

Предметом вивчення навчальної дисципліни є основні теоретичні положення спортивного тренування та їх практичне застосування.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістовних модулів:

1. Методологічні основи загальної теорії підготовки спортсменів.
2. Методика спортивного тренування і її практичне застосування.
3. Особливості керування і контролю тренувальним процесом.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин /6,0 кредитів ECTS.

Програма курсу розрахована на 180 годин: аудиторних занять 112 год. (лекції – 32 год., практичні (семінарські) – 80 годин.), самостійна робота – 68 год., екзамен – 6 год.).

2.1. Метою викладання «Основи теорії і методики спортивного тренування» є вивчення студентами основних питань організації і побудови навчально-тренувального процесу в річному і багаторічному циклі.

2.2. Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування»:

- вивчення основних категорій і понять:
- вивчення принципів, методів і засобів спортивного тренування:
- вивчення теоретичних питань спортивного відбору, побудови річного та багаторічного тренувального процесу;
- ознайомлення з науковими засадами моделювання та адаптації в спорті:
- набуття практичних навичок щодо побудови окремих структурних утворень тренувального процесу:
- формування вмінь творчою пошуку, тощо.

Компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).
- ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній

діяльності.

- ЗК 7. Здатність працювати в команді.
- ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.
- ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.
- ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Фахові компетентності (ФК):

- ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
- ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
- ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.
- ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.
- ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
- ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.
- ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров’я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.
- ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

• ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

• ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

• ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямах фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання(ПРН):

• ПРН 1. Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.

• ПРН 3. Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку.

• ПРН 5. Вміти організовувати процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах занять.

• ПРН 6. Дотримуватись вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання.

• ПРН 7. Здійснювати заходи з підготовки та проведення уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

• ПРН 8. Зміцнювати особистісне та громадянське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

• ПРН 9. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, організовувати та проводити спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи.

• ПРН 10. Уміння працювати над удосконаленням загальноосвітнього рівня, професійної майстерності, коригування власної педагогічної і організаторської діяльності, реалізувати завдання національного виховання в освітньому процесі.

• ПРН 11. Знати теорії і методики розвитку, виховання та навчання дітей шкільного віку, особливості моделювання освітнього процесу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

• ПРН 12. Формувати навички здорового способу життя та безпечної поведінки, інтегрувати їх у змісті всіх предметів інваріантної та варіативної складових навчальних планів.

• ПРН 13. Застосовувати у професійній діяльності знання із анатомо-фізіологічних вікових особливостей організму людини під час планування занять фізичною культурою та спортом.

• ПРН 14. Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.

• ПРН 15. Створювати оптимальні умови для всебічного гармонійного розвитку учнів, забезпечення їх фізичного, психічного розвитку.

• ПРН 16. Знати сутність принципів, методів, форм організації процесу навчання у фізичному вихованні.

• ПРН 17. Використовувати нормативно-правові акти, що регламентують професійну діяльність у галузі фізичної культури і спорту.

• ПРН 18. Планувати освітній процес залежно від мети, індивідуальних особливостей учнів, специфіки діяльності закладу освіти.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1.
Методологічні основи загальної теорії підготовки спортсменів

Тема 1. Загальна теорія багаторічної підготовки спортсменів.

Основні напрями вдосконалення сучасної системи підготовки кваліфікованих спортсменів. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів. Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки спортсменів. Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.

Тема 2. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивного тренування.

Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Методи, спрямовані на опанування спортивної техніки. Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей. Специфічні принципи спортивної підготовки.

Тема 3. Змагання і змагальна діяльність у сучасному спорті.

Класифікація видів спорту. Види спорту в програмах літніх та зимових Олімпіад. Змагальна діяльність у спорті. Види спортивних змагань. Способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях.

Тема 4. Сторони підготовленості спортсменів.

Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень. Спортивно-технічна підготовка. Спортивно-тактична підготовка. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Психічна підготовка

Тема 5. Фізіологічні основи фізичних якостей.

Фізіологічні основи м’язової сили. Максимальна статична сила м’язів. Психоемоційний фактор у проявленні сили. Ступінь досконалості керування м’язовими групами. Фізіологічні основи швидкісно-силових якостей. Фізіологічні основи витривалості. Максимальне споживання кисню. Кровообіг. Система крові. Структурна особливість м’язового волокна.

Тема 6. Фізична підготовка спортсменів.

Швидкісні здібності й методика їх розвитку. Сила та силова підготовка. Витривалість і методика її вдосконалення

Змістовний модуль 2.
Методика спортивного тренування і її практичне застосування

Тема 7. Енергозабезпечення м’язової діяльності спортсменів.

Фізіологічні особливості м’язів. Вплив навантажень різної спрямованості на структуру м’язової тканини. Характеристика систем енергозабезпечення м’язової діяльності. Алактатна система енергозабезпечення. Лактатна система. Аеробна система енергозабезпечення.

Тема 8. Побудова процесу багаторічної підготовки спортсменів.

Особливості структури навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів. Етап початкової спортивної підготовки. Етап попередньої базової підготовки. Етап спеціалізованої базової підготовки. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення). Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортивної майстерності.

Тема 9. Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі.

Побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклі. Підготовчий період. Змагальний період. Перехідний період. Основні напрямки інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення.

Змістовний модуль 3.
Особливості керування і контролю тренувальним процесом

Тема 10. Відбір і керування в системі багаторічної підготовки.

Система відбору юних спортсменів. Перший етап відбору (первинний етап). Другий етап відбору (попередній відбір). Третій етап відбору (проміжний етап). Керування в системі підготовки спортсменів. Мета, об’єкт і види керування. Етапне керування. Поточне керування. Оперативне керування.

Тема 11. Контроль у спортивному тренуванні.

Види контролю спортивного тренування. Вимоги до показників, що використовуються у контролі. Контроль основних сторін підготовленості. Контроль фізичної підготовленості. Контроль за силовими якостями. Вимірювання витривалості. Вимірювання швидкості.

Тема 12. Стомлення і відновлення у системі підготовки спортсменів.

Характеристика процесів стомлення і відновлення в спорті. Фізіологічні й біохімічні основи стомлення під час виконання фізичних вправ. Відновлювальні процеси в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень. Використання засобів відновлення в системі спортивного тренування. Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма навчання					
	усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	срс
1	2	3	4	5	6	7
ЗМ 1. Методологічні основи загальної теорії підготовки спортсменів						
Тема 1. Загальна теорія багаторічної підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення сучасної системи підготовки кваліфікованих спортсменів. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів. Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки спортсменів. Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.	6	2	2	-	-	2
Тема 2. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивного тренування. Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Методи, спрямовані на опанування спортивної техніки. Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей. Специфічні принципи спортивної підготовки.	8	2	2	2	-	2

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма навчання					
	усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	срс
1	2	3	4	5	6	7
ЗМ 1. Методологічні основи загальної теорії підготовки спортсменів						
Тема 3. Змагання і змагальна діяльність у сучасному спорті. Класифікація видів спорту. Види спорту в програмах літніх та зимових Олімпіад. Змагальна діяльність у спорті. Види спортивних змагань. Способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях.	6	2	2	-	-	2
Тема 4. Сторони підготовленості спортсменів. Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень. Спортивно-технічна підготовка. Спортивно-тактична підготовка. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Психічна підготовка	8	2	2	2	-	2
Тема 5. Фізіологічні основи фізичних якостей. Фізіологічні основи м’язової сили. Максимальна статична сила м’язів. Психоемоційний фактор у проявленні сили. Ступінь досконалості керування м’язовими групами. Фізіологічні основи швидкісно-силових якостей. Фізіологічні основи витривалості. Максимальне споживання кисню. Кровообіг. Система крові. Структурна особливість м’язового волокна.	8	2	2	-	-	4
Тема 6. Фізична підготовка спортсменів:	4	2		2	-	
- Швидкісні здібності й методика їх розвитку.	8		4	-	-	4
- Сила та силова підготовка.	8		4	-	-	4
- Витривалість і методика її вдосконалення.	8		4	-	-	4
Разом за ЗМ 1	**64**	**12**	**22**	**6**	**-**	**24**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма навчання					
	усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	срс
1	2	3	4	5	6	7
ЗМ 2. Методика спортивного тренування і її практичне застосування						
Тема 7. Енергозабезпечення м'язової діяльності спортсменів. Фізіологічні особливості м'язів. Вплив навантажень різної спрямованості на структуру м'язової тканини. Характеристика систем енергозабезпечення м'язової діяльності. Алактатна система енергозабезпечення. Лактатна система. Аеробна система енергозабезпечення.	12	2	4	-	-	6
Тема 8. Побудова процесу багаторічної підготовки спортсменів. Особливості структури навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів. Етап початкової спортивної підготовки. Етап попередньої базової підготовки. Етап спеціалізованої базової підготовки. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення). Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортивної майстерності.	18	2	8	2	-	6
Тема 9. Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі. Побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклі. Підготовчий період. Змагальний період. Перехідний період. Основні напрямки інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення.	22	4	8	2	-	8
Разом за ЗМ 2	**52**	**8**	**20**	**4**	**-**	**20**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма навчання					
	усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	срс
1	2	3	4	5	6	7
ЗМ 3. Особливості керування і контролю тренувальним процесом						
Тема 10. Відбір і керування в системі багаторічної підготовки. Система відбору юних спортсменів. Перший етап відбору (первинний етап). Другий етап відбору (попередній відбір). Третій етап відбору (проміжний етап). Керування в системі підготовки спортсменів. Мета, об'єкт і види керування. Етапне керування. Поточне керування. Оперативне керування.	20	4	6	2	-	8
Тема 11. Контроль у спортивному тренуванні. Види контролю спортивного тренування. Вимоги до показників, що використовуються у контролі. Контроль основних сторін підготовленості. Контроль фізичної підготовленості. Контроль за силовими якостями. Вимірювання витривалості. Вимірювання швидкості.	24	4	10	2	-	8
Тема 12. Стомлення і відновлення у системі підготовки спортсменів. Характеристика процесів стомлення і відновлення в спорті. Фізіологічні й біохімічні основи стомлення під час виконання фізичних вправ. Відновлювальні процеси в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень. Використання засобів відновлення в системі спортивного тренування. Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.	20	4	6	2	-	8
Разом за ЗМ 3	**64**	**12**	**22**	**6**	**-**	**24**
Усього годин	**180**	**32**	**64**	**16**	**-**	**68**

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Загальна теорія багаторічної підготовки спортсменів.	2
2	Тема 2. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивного тренування.	2
3	Тема 3. Змагання і змагальна діяльність у сучасному спорті.	2
4	Тема 4. Сторони підготовленості спортсменів.	2
5	Тема 5. Фізіологічні основи фізичних якостей.	2
6	Тема 6. Фізична підготовка спортсменів	2
7	Тема 7. Енергозабезпечення м’язової діяльності спортсменів.	2
8	Тема 8. Побудова процесу багаторічної підготовки спортсменів	2
9	Тема 9. Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі	4
10	Тема 10. Відбір і керування в системі багаторічної підготовки	4
11	Тема 11. Контроль у спортивному тренуванні	4
12	Тема 12. Стомлення і відновлення у системі підготовки спортсменів	4
	Усього годин	**32**

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема: Змагання і змагальна діяльність у сучасному спорті.	2
2	Тема: Сторони підготовленості спортсменів.	2
3	Тема: Фізична підготовка спортсменів	2
4	Тема: Побудова процесу багаторічної підготовки спортсменів	2
5	Тема: Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі	2
6	Тема: Відбір і керування в системі багаторічної підготовки	2
7	Тема: Контроль у спортивному тренуванні	2
8	Тема: Стомлення і відновлення у системі підготовки спортсменів	2
	Усього годин	**16**

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Загальна теорія багаторічної підготовки спортсменів.	2
2	Тема 2. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивного тренування.	2
3	Тема 3. Змагання і змагальна діяльність у сучасному спорті.	2
4	Тема 4. Сторони підготовленості спортсменів.	2
5	Тема 5. Фізіологічні основи фізичних якостей.	2
6	Тема 6. Фізична підготовка спортсменів	12
7	Тема 7. Енергозабезпечення м’язової діяльності спортсменів.	4
8	Тема 8. Побудова процесу багаторічної підготовки спортсменів	8
9	Тема 9. Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі	8
10	Тема 10. Відбір і керування в системі багаторічної підготовки	6
11	Тема 11. Контроль у спортивному тренуванні	10
12	Тема 12. Стомлення і відновлення у системі підготовки спортсменів	6
	Усього годин	**64**

7. Теми лабораторних занять – навчальним планом не передбачено

8. Індивідуальні завдання – навчальним планом не передбачено

9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Загальна теорія багаторічної підготовки спортсменів.	2
2	Тема 2. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивного тренування.	2
3	Тема 3. Змагання і змагальна діяльність у сучасному спорті.	2
4	Тема 4. Сторони підготовленості спортсменів.	2
5	Тема 5. Фізіологічні основи фізичних якостей.	4
6	Тема 6. Фізична підготовка спортсменів	12
7	Тема 7. Енергозабезпечення м’язової діяльності спортсменів.	6
8	Тема 8. Побудова процесу багаторічної підготовки спортсменів	6

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
9	Тема 9. Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі	8
10	Тема 10. Відбір і керування в системі багаторічної підготовки	8
11	Тема 11. Контроль у спортивному тренуванні	8
12	Тема 12. Стомлення і відновлення у системі підготовки спортсменів	8
	Усього годин	**68**

10. Методи та технології навчання

1. Словесні: лекція, пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь; вказівка; та ін.

2. Наочні: показ вправ, показ техніки виконання окремих рухів; використання наочних посібників, кінограм; застосування жестикуляції.

3. Практичні.

4. Самостійна робота студентів:

- теоретична підготовка до практичних занять;
- самостійне опрацювання окремих розділів, тем навчальної дисципліни;
- підготовка і виконання завдань, що передбачені програмою практичної підготовки;
- підготовка до усіх контрольних занять (складання практичних нормативів, проведення навчальної практики, екзамен).

11. Критерії та засоби оцінювання результатів навчання

1. Перевірка теоретичних знань студентів (контрольна робота, екзамен);

2. Перевірка практичної підготовки студентів.

3. Перевірка матеріалів самопідготовки студентів.

4. Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення модульного контролю та екзамену в кінці навчального року.

Вимоги до критеріїв оцінювання відповідей студентів

Оцінка «відмінно» (ECTS – A (90-100 балів)) ставиться за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв’язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно та послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення на практиці; студент точно і повно відповів на

запитання, а також чітко і логічно відповів на поставлені екзаменаторами додаткові запитання, вільно володіє науковою термінологією.

Оцінка «дуже добре» (ECTS – B (80-89 балів)) ставиться за міцні знання навчального матеріалу, включаючи аргументовані відповіді на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення на практиці; при відповіді студент допустив деякі неточності або відповів не повно за умови, що принципові моменти питання розкриті правильно, а при розв'язанні практичного завдання допущені лише незначні неточності.

Оцінка «добре» (ECTS – C (75-79 балів)) ставиться за міцні знання навчального матеріалу, включаючи аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні неточності, за вміння застосовувати теоретичні положення при розв’язанні практичних задач; студент допускає несуттєві помилки і не може чітко й повно відповісти на додаткові запитання за умови, що допущені помилки усуваються самим студентом, коли на них вказує екзаменатор.

Оцінка «задовільно» (ECTS – D (60-74 балів)) ставиться за наявність у відповіді декількох суттєвих неточностей, нечіткість і неповноту відповіді. При розв'язанні практичного завдання допущені помилки і порушена логіка, що вплинуло на результат та правильність висновків.

Оцінка «достатньо» (ECTS – E (50-59 балів)) ставиться за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності їх викладу, за слабке застосування теоретичних положень при виконанні практичних завдань.

Оцінка «незадовільно» (за системою ECTS – FX (35-49 балів) ставиться за суттєві помилки у відповідях на питання, невміння застосувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань.

Оцінка «неприйнятно» (за системою ECTS – F (1-34 бали) ставиться за незнання значної частини навчального матеріалу, невміння застосувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

II СЕМЕСТР

Поточний контроль та самостійна робота																					
ЗМ 1																				СРС	ЗКБ
T_1		**T_2**			**T_3**		**T_4**			**T_5**		**T_6**									
Л	П	Л	С	П	Л	П	Л	С	П	Л	П	Л	С	П	П	П	П	П	МК		
4	3	4	5	4	4	3	4	5	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	15	10	100

III СЕМЕСТР

Поточний контроль та самостійна робота																	
ЗМ 2																СРС	ЗКБ
T_7			T_8						T_9								
Л	П	П	Л	С	П	П	П	П	Л	С	Л	П	П	П	МК		
5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	15	15	100

IV СЕМЕСТР

Поточний контроль та самостійна робота																						
ЗМ 3																				Самостійна робота	Підсумковий контроль екзамен	Загальна кількість балів
T_{10}						T_{11}								T_{12}								
Л	Л	С	П	П	П	Л	Л	С	П	П	П	П	П	Л	Л	С	П	П	МК			
2	2	5	2	3	2	2	2	5	2	2	3	2	2	3	2	5	2	2	10	10	30	100

Шкала оцінювання: сто балова, ECTS, розширена

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену
90 100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення

1. Навчальні посібники.
2. Методичні розробки.
3. Наукові статті.
4. Рисунки у вигляді карток для проведення практичних занять.
5. Відео записи.

14. Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 240 с.

2. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. ТНПУ ім. В. Гнатюка, Тернопіль: 2010. 206 с.

3. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання Т.1 /За ред.. Т.Ю. Круцевич. К.: Вид-во НУФВС, Олімпійська література, 2008. 600 с.

4. Келлер В. С., Платонов В. М.. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів Львів : Українська спортивна Асоціація, 1993. 270 с.

5. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця : «Планер», 2007. 273 с.

6. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник . Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

7. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література, 2005. 257 с.

Додаткова література

1. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. Посібник. К. Олімпійська література, 2007. 298 с.

2. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М.М. Булатова. К. : Олімпійська література, 2009. 400 с.

3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е,пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

4. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2011. 424 с.

5. Енциклопедія олімпійського спорту України / За ред. В.М. Платонова. Київ: Олімпійська література, 2005. 463 с.

Інші інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.

2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.noc-ukr.orR/

3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. - Режим

доступу: http://www.olympic.orR/

4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.olimparena.orR/

5. Освітній портал «Веспо» [Електронний ресурс]. - Режим доступу: www.vespo.com.ua

6. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.nbuv.Rov.ua/