

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ  
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND  
ARCHITECTURE

**БАКАЛАВР**  
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair **Фізичного виховання і спорту**

«Затверджую/ Approve»  
Голова НМР факультету /  
Faculty Chairman of SMC

  
« 06 » 2024

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**  
**WORKING PROGRAM OF THE EDUCATIONAL COMPONENT**  
**OK.28 ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

(шифр на назва освітньої компоненти / code and name of the educational component)

Шифр/ code	назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program
017	Фізична культура і спорт

Мова викладання/ Teaching language: українська

Розробники / Developers:

Озерова О.А., канд.наук з ФВіС, доцент

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання /  
surname and initials, academic degree, rank)

  
(підпис / signature)


Робоча програма затверджена на засіданні кафедри ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ

The work program was approved at the meeting of the chair

Протокол/ Protocol № 13 від / of « 18 » **ЧЕРВНЯ** 2024

Завідувач кафедри / Head of Chair  /Олександр ШАМИЧ/  
(підпис)

Схвалено гарантом освітньої програми / Approved by the educational program  
guarantor


Гарант ОП / Guarantor of EP  /Ольга ОЗЕРОВА/  
(підпис)


Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності /

Considered at the meeting of the scientific-methodical commission of the specialty  
Протокол/ Protocol № 4 від / of «26» **ЧЕРВНЯ** 2024

**ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2024/2025**

**EXTRACT FROM THE CURRICULUM PLAN**

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: <b>денна / full-time</b>										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету / Approval by the deputy dean of the faculty	
		Кількість кредитів ECTS/ECTS credits	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work								
				Разом / Total volume	у тому числі / including:	лекції / lectures		лабораторії / laboratory	практичні / practical						
017	Фізична культура і спорт	6	180	80	40		40	100				2	3/E	5-6	

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: <b>(заочна)</b>										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету / Approval by the deputy dean of the faculty	
		Кількість кредитів ECTS/ECTS credits	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work								
				Разом / Total volume	у тому числі / including:	лекції / lectures		лабораторії / laboratory	практичні / practical						
017	Фізична культура і спорт	6	180	40	20		20	140				2	3/E	5-6	

**Анотація. Мета та завдання освітньої компоненти/  
Abstract. The purpose and tasks of the educational component**

Дисципліна є частиною загального курсу фахової теоретичної підготовки, розрахованого на 4 роки навчання. Курс складається з чотирьох етапів, на кожному з яких послідовно вирішуються певні задачі.

ІІІ етап (3 курс) передбачає – основний етап фахової підготовки в обраному виді спорту.

*Мета навчальної дисципліни* – є формування у студентів фундаментальних знань, умінь та навичок стосовно підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення, що базуються на сучасних досягненнях провідних науковців світової практики.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми на даному етапі студенти повинні:

*знати:*

- ✓ основний зміст всіх передбачених програмою розділів теорії і методики спортивного тренування;
- ✓ сучасну структуру системи підготовки спортсменів;
- ✓ закономірності, принципи і методичні положення підготовки спортсменів;
- ✓ структурні утворення тренувального процесу;
- ✓ місце змагань та змагальної діяльності в системі підготовки спортсменів;
- ✓ засоби, принципи і методи спортивного тренування;
- ✓ особливості побудови тренувального процесу;
- ✓ етапи багаторічної підготовки та їх особливості;
- ✓ адаптаційні процеси організму спортсменів на фізичне навантаження;
- ✓ роль втоми та відновлення в тренувальному процесі;
- ✓ ергогенні та ерголітичні засоби в спорті;
- ✓ планування, прогнозування, моделювання, облік і контроль підготовленості спортсменів.

*уміти:*

- ✓ використовувати свої знання при розв'язанні практичних завдань;
- ✓ застосовувати засоби та методи спортивного тренування в системі підготовки спортсменів;
- ✓ застосовувати тести (контрольні вправи) для визначення рівня фізичної підготовленості, технічної підготовленості, тактичної підготовленості та психологічної підготовленості;
- ✓ використовувати методи контролю за сторонами підготовленості;
- ✓ проводити якісну оцінку тестування;
- ✓ вміти правильно оформляти документацію планування навчально-тренувального процесу;
- ✓ використовувати тести для спортивного відбору та спортивної орієнтації в обраному виді спорту;
- ✓ використовувати сучасні ергогенні засоби в спортивній діяльності;
- ✓ застосовувати сучасні медико-біологічні та психофізіологічні технології в спортивній діяльності.

*Препреквізити/ Prerequisites:* «Вступ до спеціальності», «Теорія спорту», «Гігієна фізичного виховання і спорту», «Підвищення спортивної майстерності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біомеханіка з основами спортивної метрології», «Фізіологія людини та фізіологія спорту», «Біохімія та біохімічні основи у ФВіС» та ін.

Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни / Link to the page of the electronic educational and methodological complex of the discipline: <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=41>

**Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Competencies of students of the educational program, which are formed as a result of assimilation of the educational component**

Код	Зміст компетентності
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	
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.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	
<b>ЗК01</b>	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
<b>ЗК08</b>	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
<b>ЗК12</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>	
<b>СК02</b>	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
<b>СК07</b>	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
<b>СК14</b>	Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Program results of students of the educational program, formed as a result of assimilation of the educational component**

Код	Програмні результати
<b>ПРН05</b>	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
<b>ПРН08</b>	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
<b>ПРН14</b>	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
<b>ПРН15</b>	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
<b>ПРН21</b>	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

## **Зміст курсу / Course content:**

### **Модуль 1. (денна – 40г.; заочна – 20г.). Система підготовки спортсменів.**

#### **Змістовий модуль 1. (20г./10г.). Тренування, змагання та відновлення спортсменів.**

##### **Лекції:**

1. Вступ у дисципліну. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.
2. Особливості змагальної діяльності. Змагання як основа специфіки спорту.
3. Вплив навантаження на організм спортсмена різної кваліфікації. Тренувальні та змагальні навантаження.
4. Фізико-технічна, техніко-тактична, тактико-психологічна та інтегральна підготовленість спортсменів різної кваліфікації.
5. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.

##### **Практичні заняття:**

Заняття 1. Тема для обговорення: Специфічні принципи спортивного тренування.

Практичне завдання: Навести приклади практичного застосування специфічних принципів спортивного тренування.

Заняття 2. Тема для обговорення: Чинники, які впливають на змагальну діяльність.

Практичне завдання: проаналізувати Положення правила проведення змагань з обраного виду спорту (прокоментувати письмово).

Заняття 3. Тема для обговорення: Поєднання фізичного навантаження та відпочинку у визначеннях та схемах.

Практичне завдання: Навести приклади негативного впливу надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я спортсмена.

Заняття 4. Тема для обговорення: Шляхи удосконалення тактичного мислення спортсменів.

Практичне завдання: Визначити компоненти фізико-технічної, техніко-тактичної, тактико-психологічної та інтегральної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.

Заняття 5. Тема для обговорення: Діагностика втоми та відновлення.

Практичне завдання: доповідь на теми: Функція АТФ у м'язах. Системи генерування АТФ у клітині. Утворення АТФ під час м'язової роботи.

#### **Змістовий модуль 2. (20г./10г.). Керована (спортсмен, середовище) та керуюча (тренер, забезпечуючий персонал) структури підготовки спортсменів.**

##### **Лекції:**

6. Система забезпечення спортивної підготовки.
7. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.
8. Особливості побудови тренування в мікро-; мезо-; макроциклах на різних етапах багаторічного удосконалення.
9. Комплексний контроль та облік у підготовці спортсменів різної кваліфікації.
10. Технологія моделювання в спорті.

##### **Практичні заняття:**

Заняття 6. Тема для обговорення: Актуальні проблеми фізичної культури і спорту.

Практичне завдання: Проаналізувати наукову та кадрову складові системи забезпечення спортивної підготовки.

Заняття 7. Тема для обговорення: Особливості підготовки спортсменів на різних етапах

багаторічного удосконалення.

Практичне завдання: Розробити схему підготовки спортсменів на одному з етапів багаторічного удосконалення.

Заняття 8. Тема для обговорення: Характеристика підготовчого, змагального, перехідного періодів

Практичне завдання: Скласти план-схему періодів спортивного тренування в одному із циклів підготовки спортсменів.

Заняття 9. Тема для обговорення: Контроль різних сторін підготовленості спортсменів. Контроль змагальних навантажень.

Практичне завдання: Навести приклади з обраного виду спорту: контроль за тренувальною і змагальною діяльністю.

Заняття 10. Тема для обговорення: Особливості моделей підготовленості спортсменів та змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Практичне завдання: Розробити модель (таблиця, схема, висновок).

**Модуль 2. (денна – 40г.; заочна – 20г.). Медико-педагогічний та медико-біологічний супровід системи спортивної підготовки.**

**Змістовий модуль 1. (20г./10г.).**

Лекції:

11. Планування, прогнозування, спортивний відбір та спортивна орієнтація в спорті.

12. Поняття про генетичні маркери та генетичний прогноз спортивної обдарованості.

13. Фізіологічні основи спортивного тренування.

14. Енергетика м'язового скорочення.

15. Адаптаційні процеси опорно-рухового апарату спортсменів та функціональних систем організму.

**Практичні заняття:**

Заняття 11. Тема для обговорення: Особливості спортивного відбору на різних етапах багаторічного удосконалення.

Практичне завдання: Зазначити як (за якими критеріями) і коли (етапи) відбувається спортивний відбір в обраному виді спорту.

Заняття 12. Тема для обговорення: Розробка програм відбору юних спортсменів з використанням генетичних технологій

Практичне завдання: Навести схема складових системи визначення схильності в обраному виді спорту.

Заняття 13. Тема для обговорення: Фізіологічне обґрунтування спортивного тренування.

Практичне завдання: Фізіологічне обґрунтування мікроциклів, мезоциклів та етапів тренування в обраному виді спорту.

Заняття 14. Тема для обговорення: Шляхи утворення АТФ. Системи енергозабезпечення. Тривалість анаеробних та аеробних вправ.

Практичне завдання: виконати 2 тестування (стор. 29 і 39 «Спортивна фізіологія у схемах і таблицях», О.О. Єжова).

Заняття 15. Тема для обговорення: Енерговитрати під час фізичного навантаження.

Практичне завдання: Зробити в ел.вигляді та вивчити механізм роботи різних енергосистем за схемою “Вклад різних енергосистем у виконання фізичного навантаження відповідно до часу його виконання” (стор. 37, «Спортивна фізіологія у схемах і таблицях», О.О. Єжова).

## **Змістовий модуль 2. (20г./10г.).**

Лекції:

16. Використання сучасних ергогенних засобів в підготовці спортсменів.
17. Технологічні інновації підвищення спортивної майстерності.
18. Використання природних і “штучно-керованих” умов зовнішнього середовища для підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності.
19. Спортивна біоритмологія та вплив біоритмів на результативність спортивної діяльності.
20. Застосування сучасних медико-біологічних та психофізіологічних технологій в спорті.

### **Практичні заняття:**

Заняття 16. Тема для обговорення: Фармакологічні засоби стимуляції працездатності та прискорення відновних процесів.

Практичне завдання: Підготувати доповідь на тему “Характеристика будь-якого ерогенного засобу в спорті”.

Заняття 17. Тема для обговорення: Технологічні інновації підвищення спортивної майстерності.

Практичне завдання: Надати відповіді на питання:

1. Назвати основні напрямки впровадження біомеханічних ергогенних засобів покращення працездатності спортсменів.
2. Розкрити питання інноваційних змін спортивних снарядів, інвентарю і устаткування.
3. Розкрити питання інноваційних змін інженерно-технічних засобів пересування спортсменів і засобів захисту спортсменів.
4. Які особливості сучасного вдосконалення спортивного одягу і взуття.
5. Які сучасні гаджети застосовуються з метою аналізу і результатів тренувальної діяльності?
6. Розкрити інновації у будівництві спортивних споруд.
7. Дати характеристику сучасних систем АСУ.
8. Розкрити особливості застосування гіпергравітаційного костюму, біомеханічних і хвильових стимуляторів працездатності спортсменів.

Заняття 18. Тема для обговорення: Фактори, що зумовлюють необхідність варіювання зовнішніх умов виконання вправ в підготовці спортсмен.

Практичне завдання: Надати відповіді на питання:

1. З якою метою слід враховувати і використовувати зміни природно-середовищних і штучно-керованих умов для виконання тренувальної та змагальної діяльності?
2. Які зовнішні чинники впливають на зміну навантаження, одержуваної при виконанні фізичних вправ?
3. Після якого періоду відбувається адаптація до нових кліматичних умов та які позитивні зміни і протягом якого періоду зберігаються після тренування в гірських умовах?
4. У яких видах спорту в гірських умовах поліпшуються результати змагальної діяльності, а в яких – погіршуються?
5. Після якого періоду відбувається адаптація до нових кліматичних умов?
6. На чому позначається і як здійснюється акліматизація до нових часових умов?
7. Які основні елементи можуть створювати «штучну керуючу середу» та в чому

полягає концепція «штучної керуючої середовища»?

8. Які тренажерні комплекси дозволяють моделювати змагальну діяльність з обмеженням негативних впливів зовнішнього середовища, і які переваги це дає в порівнянні з тренуванням в звичайних умовах?

9. Які підходи використовуються при розробці технічних засобів, що надають програмований вплив на формування і вдосконалення рухових дій?

10. Схарактеризуйте особливості системи полегшеного лідирування.

Заняття 19. Тема для обговорення: Спортивна біоритмологія та вплив біоритмів на результативність спортивної діяльності.

Практичне завдання: Надати відповіді на питання:

1. Визначити поняття «біоритмологія» та перелічити, що вивчає спортивна хронологія.

2. Назвати які ритми називають «циркадними», «ульдіанними», «інфрадінними».

3. Розкрити як впливають біоритми на змагальні результати спортсменів.

4. Розкрити як впливають біоритми на працездатність спортсменів.

5. Розкрити питання порушення біоритмів спортсменів.

6. Назвати чинники, що викликають порушення біоритмів.

7. Навести методи профілактики порушень біоритмів у спортсменів.

8. Схарактеризувати картину кліматичної дезадаптації спортсменів.

9. Визначити шляхи профілактики і корекції десинхрозу спортсменів

Заняття 20. Тема для обговорення: ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТІ

Практичне завдання: Надати відповіді на питання:

1. Схарактеризувати медико-біологічні технології, які застосовуються в сучасному спорті.

2. Розкрити питання як використовується психофізіологічне обладнання з метою діагностики стану і корекції тренування спортсменів.

3. Розкрити поняття «методи біологічного зворотного зв'язку» та розповісти як вони застосовуються в спорті.

4. Схарактеризувати як метод БЗЗ використовується для вдосконалення техніки рухів.

5. Схарактеризувати як методи БЗЗ реалізуються в спортивній практиці.

6. Схарактеризуйте особливості тренування в умовах штучного середовища.

7. Схарактеризуйте особливості тренування з використанням віртуальної реальності.

### **Індивідуальне завдання / Individual task**

*Індивідуальні роботи (ІР) з дисципліни* (реферативна робота, розрахункова робота, презентація та ін.) сприяють поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню умінь, використанню знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Види індивідуальних робіт, термін виконання, термін здачі/захисту визначаються робочим навчальним планом (за навчальним планом виконання ІР передбачено - 1 на семестр).

Індивідуальні роботи виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.



**Варіант 1. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни**  
(у вигляді реферативної роботи або презентації)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
<b>відмінно</b>	10	<p><b>відмінне виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу);</li> <li>- виконання в межах зазначеного терміну.</li> </ul>
	9	<p><b>відмінне виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу);</li> <li>- робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).</li> </ul>
<b>добре</b>	8	<p><b>добре виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);</li> <li>- робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).</li> </ul>
	7	<p><b>добре виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);</li> <li>- робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).</li> </ul>
<b>задовільно</b>	6	<p><b>задовільне виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);</li> <li>- робота здана після завершення терміну.</li> </ul>

**Варіант 2. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни**  
(у вигляді реферативної роботи або презентації)

№	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, складання плану, формулювання мети, задач, методів дослідження,	2
2	Розкриття змісту згідно плану. Наявність фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану проблеми, перспективи подальшої роботи.	2
3	Наявність оглядового матеріалу або виконання практичного завдання	2
4	Наявність висновків, практичних рекомендацій. Висловлювання власної обґрунтованої думки.	2
5	Дотримання вимог щодо технічного оформлення роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел). Робота здана вчасно.	2
<b>Разом</b>		<b>10</b>

**Розподіл годин самостійної роботи здобувачів:**

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи
1.	Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту.
2.	Основні організаційні форми підготовки юних спортсменів.
3.	Задачі спортивних шкіл різних типів.
4.	Морфофункціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів.
5.	Динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці.
6.	Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості.
7.	Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах.
8.	Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.
9.	Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини.
10.	Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
11.	Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
12.	Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
13.	Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.
14.	Особливості розвитку і адаптації серцево-судинної і дихальної системи організму юного спортсмена до фізичного навантаження.
15.	Морфо-функціональні особливості розвитку фізичних якостей та освоєння техніки рухів.
16.	Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів/спортсменів високого класу.
17.	Контроль різних сторін підготовленості юних спортсменів/спортсменів високого класу.
18.	Контроль змагальної діяльності.
19.	Скласти програму тренувань підготовчого періоду макроциклу з обраного виду спорту. Алгоритм виконання: 1. Вік і стать спортсмена. 2. Спортивну спеціалізацію. 3. Спортивний стаж. 4. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять. 5. Характеристика підготовчого періоду, що планується. 6. Завдання підготовчого періоду, що планується. 7. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження,

	співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна. 8. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.
20.	Скласти програму тренувань перехідного періоду макроциклу з обраного виду спорту. Алгоритм виконання: 1. Вік і стать спортсмена. 2. Спортивну спеціалізацію. 3. Спортивний стаж. 4. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять. 5. Характеристика підготовчого періоду, що планується. 6. Завдання підготовчого періоду, що планується. 7. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна. 8. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.
<b>Всього годин (д/з): 100-140</b>	

## Методи навчання

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

1) 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.

- *Практичні*: досліди, вправи, навчальна праця. Лабораторні та практичні роботи, твори, реферати, презентації. Ці методи не несуть нової навчально-пізнавальної інформації, а служать лише для закріплення, формування практичних умінь і навичок при застосуванні раніше набутих знань. Більшість здобувачів активніше сприймають практичні методи, ніж словесні.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, творчі, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; виконання індивідуального навчального завдання.

### **Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:**

I підгрупа - методи стимулювання інтересу до навчання (навчальні дискусії; пізнавальні ігри, конкурси).

II підгрупа - методи стимулювання обов'язку та відповідальності (роз'яснення щодо мети, вимог, системи заохочення (розподіл балів за змістовими модулями, отримання додаткових балів за індивідуальну і самостійну роботи; стимулювання (рейтинг студентів, нарахування стипендії) та покарання – накопичення боргів у навчанні, не допуск до сесії, неможливість приймати участь в академічній мобільності, відрахування з університету).

## Методи контролю та оцінювання знань/ Methods of control and evaluation of knowledge

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.

**Вхідний контроль** проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів за дисципліною, що є основою для цього курсу.

**Поточний контроль** може проводитись викладачами на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня засвоєння матеріалу дисципліни та підготовка здобувачів до виконання конкретної роботи. Об'єктом поточного оцінювання є знання окремих складових навчальної дисципліни:

- матеріалу, викладеного на лекціях;
- питань, розглянутих та обговорених на практичних заняттях;
- матеріалу, опрацьованого самостійно.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та здобувачами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів. П.к. передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу), яка поступово формується цілою низкою навчальних дисциплін для набуття відповідних компетентностей даної освітньої програми.

Поточний контроль може проводитися у формі усного опитування або письмового експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях, виступів здобувачів при обговоренні питань на семінарських заняттях, комп'ютерного тестування, звітів про практику тощо. Перелік компетентностей, які формуються в результаті вивчення даної дисципліни, форми проведення поточного контролю, максимальна кількість балів та їх розподіл, яку може одержати здобувач, визначаються викладачем та наводяться у робочій програмі з даної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для формування заліку і враховуються викладачем при визначенні підсумкової оцінки з даної дисципліни. Найбільш об'єктивно та системно облік поточної успішності забезпечується при використанні рейтингової системи оцінки.

**Підсумковий контроль** забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів певного освітньо-кваліфікаційного рівня на проміжних або заключному етапах їх навчання. Об'єктом підсумкового оцінювання є знання програмного матеріалу в повному обсязі. Він включає семестровий контроль або державну атестацію здобувачів.

**Семестровий контроль** з певної дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового екзамену або заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

**Семестровий залік** – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння здобувачем навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі результатів поточного контролю (поточного опитування, виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи) протягом семестру.

**Семестровий екзамен** – це форма підсумкового контролю засвоєння здобувачем теоретичного, практичного матеріалу з окремої навчальної дисципліни за семестр та набуття певних компетентностей, що проводиться як контрольний захід.

### **Розподіл балів для дисципліни**

#### **Distribution of points for the discipline with a form of test control**

Поточне оцінювання / Current assessment		Інд. робота / Ind. task	Підсумковий контроль / Test	Сума балів / Total points
Змістові модулі / Content modules				
1	2			
25	25	10	40	100

За таблицею розподілу балів для дисципліни:

- мінімальна оцінка, яка дозволяє здавати іспит/залік – 20 балів за семестр;
- максимальна оцінка за екзамен/залік – 40 балів.

Всього – 60 балів (Е) – оцінка, яка вноситься у відомість.

Якщо студент прагне більш високої оцінки – потрібно працювати протягом семестру.

У нарахування 100 балів входить:

- Присутність студента на лекціях (не більше 10% від max);
- Індивідуальна робота (10% - 10 балів);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- Залік/ екзамен – (40% - 40 балів).

**Відстрочений контроль** або контроль збереження знань, проводиться через деякий час після вивчення дисципліни. Цей вид контролю не впливає на результативність (оцінку) навчання здобувача і проводиться вибірково, як правило, в інтересах зовнішнього контролю якості навчання чи внутрішнього, з метою вивчення стійкості засвоєних знань здобувачами. Щорічний ректорський контроль є відстроченим. Порядок проведення та критерії оцінювання знань ректорського контролю регламентуються Положенням про організацію ректорського контролю якості знань здобувачів. Ректорський контроль за вивченням дисциплін відбувається згідно графіку з 2-3 семестру. Графік складає НМР кафедри та спеціальності.

Згідно з діючою в університеті системою комплексної діагностики знань здобувачів, з метою стимулювання планомірної та систематичної навчальної роботи, результати складання екзаменів, захистів курсових проектів (робіт) та практик оцінюються за національною (чотирибальною), уніфікованою рейтинговою (семибальною) шкалою (“відмінно”(A), “добре”(B,C), “задовільно”(D,E), ”незадовільно”(FX,F) і 100-бальною системою, а заліків – за двобальною, семибальною шкалою (“зараховано”(A,B,C,D,E), “не зараховано”(FX,F)) і 100-бальною системою. Підсумкові оцінка виставляється та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) та навчальної картки здобувача.

В екзаменаційній відомості в національній та європейській системах оцінювання знань і при переведенні оцінки в систему ЄКТС викладач керується співвідношеннями, поданими у таблиці «Порядок переведення оцінок у систему ЄКТС».

#### Шкала оцінювання для підсумкових вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

### Шкала оцінювання якості засвоєння знань, умінь, навичок під час вивчення курсу

Оцінка	Кількість балів
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

### Політика щодо академічної доброчесності / Academic Integrity Policy

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролю.

Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення про заходи щодо підтримки академічної доброчесності в КНУБА](#) та дотримується [Положення про заходи щодо запобігання академічного плагіату в КНУБА](#).

Кафедра популяризує академічну доброчесність серед студентів, інформує здобувачів про необхідність дотримання правил академічної етики та підвищення відповідальності за недотримання норм цитування, доброчесне використання інформації при роботі з першоджерелами та іншими інформаційними ресурсами, інформування про необхідність дотримання правил академічної доброчесності здобувачами вищої освіти з питань інформаційної діяльності Університету.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

### Політика щодо відвідування / Attendance Policy

Здобувач, який пропустив лекційне заняття, але бажає отримати бали, повинен опрацювати тему самостійно, звернувшись до освітнього сайту КНУБА на платформі (Moodle) та представити викладачу конспект лекції.

Здобувач, який пропустив аудиторне (практичне) заняття, має можливість отримати бали, якщо самостійно виконає практичні завдання та здасть свою роботу викладачу в узгоджений термін.

### Умови допуску до підсумкового контролю / Conditions of admission to the final test

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 50.

Мінімальна оцінка, яка дозволяє здобувачу отримати допуск до підсумкового контролю – 20 балів.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на лекціях on-line (не більше 10% від max);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- дотримання умов академічної доброчесності.

Здобувач, який не виконав вимог курсу по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання за змістом програми.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені у [Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів освіти КНУБА](#) .

Усі нормативні документи КНУБА розміщені на сайті КНУБА <https://www.knuba.edu.ua/about/administrativni-pidrozdili/centr-z-pitan-zabezpechennya-yakosti-osviti/viddil-licenzuvannya-ta-akreditaciyi/accrreditation/normativni-dokumenty/> , про що здобувачам повідомляється на початку вивчення дисципліни.

### **Методичне забезпечення дисципліни/ Methodological support of discipline**

#### **Підручники:**

1. 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.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник/ В.М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
3. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.
4. Сергієнко Л.П. Відбір у різні види спорту: Підручник /Л.П.Сергієнко. - Тернопіль: Навчальна книга. -Богдан, 2010. -784 с.

#### **Навчальні посібники:**

5. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування/ А.П.Бондарчук,- К.: Аграрна наука, 2000.- 568 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. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки/спортсменів в олімпійському спорті / Н. Л. Височіна. – – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
8. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
9. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
10. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивно підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
11. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
12. Озерова О.А. Методика підвищення рівня тактичної підготовленості кваліфікованих

плавців: Навчальний посібник для тренерів, викладачів і студентів вищих навчальних закладів. – К.: КНУБА, 2006. – 48 с.

13. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372с.
14. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
15. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури / Єжова О. О. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 164 с.
16. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.
17. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання : навч. посібн. / Чухланцева Н. В. –Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. – 226 с.
18. Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»/ уклад.: Г. Л. Юсіна. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 29 с.
19. Ергогенні засоби в спорті: Інструктивно-методичні матеріали до лабораторних занять / Чайка Ю.Ю., Гришук С.М., Корнійчук Н.М., Лупаїна І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 76 с.

#### **Наукові статті:**

20. Озерова О.А. Визначення рівня тактико-психологічної підготовленості плавців різної дистанційної спеціалізації на останніх етапах багаторічного удосконалення I // Матеріали I Всеукр. НПК. – Донецьк: ДонДУУ, 4.03. 2014 р. – С. 324-331.
21. Озерова О.А. Визначення рівня тактико-психологічної підготовленості плавців різної дистанційної спеціалізації на останніх етапах багаторічного удосконалення II // Матеріали Міжнар. електр.НМК. – К.: видавничий центр НУБіП України, 2014. – С. 306-314.

#### **Методичні роботи:**

22. 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.
23. Підвищення спортивної майстерності: методичні вказівки / уклад.: С.Ф. Гасанова, Є.О. Наумець, І.О. Росипчук. – Київ: КНУБА-Талком, 2023. – 34 с.
24. Теорія і методика спортивної підготовки : метод. вказів. : для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; укладач : О. А. Озерова. - Київ : КНУБА, 2023. - 30 с.

#### **Інформаційні ресурси / Information resources:**

1. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури
2. <https://repository.knuba.edu.ua/home> - Репозитарій КНУБА
3. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт КНУБА
4. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
5. Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://osvitasport.org>



