

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ  
ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

**Хмельницький фаховий коледж Університету „Україна”  
Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

Хмельницького фахового коледжу  
Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

02 09 2024 р.

**СИЛАБУС**

**навчальної дисципліни**

**ОК. 2.2. Основи спортивного тренування**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта /Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) \_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: екзамен

**Хмельницький 2024 рік**

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ

Викладач	<b>Пуча Володимир Іванович</b> – викладач циклової комісії з <u>фізичної культури і спорту</u>
Профайл викладача	<a href="https://hist.km.ua/index.php/component/content/article/293">https://hist.km.ua/index.php/component/content/article/293</a>
Канали комунікації	Телефон інституту: (0382) 70-45-56 Електронна пошта: <a href="mailto:pucha.karate@gmail.com">pucha.karate@gmail.com</a> Кабінет: 43
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <a href="http://vo.uu.edu.ua/">http://vo.uu.edu.ua/</a> за адресою:	<a href="https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28356">https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28356</a>

### 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Вид дисципліни обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Змістових модулів – 2	Спеціалізація Немає	Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: Українська	1-й	1-й
Загальний обсяг годин – 90		Семестр	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	1-й	1-й
		Лекції	
		16 год.	4 год.
		семінарські	
		14 год.	4 год.
		Лабораторні	
Частка аудиторних занять становить: для денної форми здобуття освіти – 33% для заочної форми здобуття освіти – 9%		Самостійна робота	
		60 год.	82 год.
		Індивідуальні завдання: 10 год.	
		Вид семестрового контролю: екзамен	

Програма дисципліни виконується в повному обсязі незалежно від форми здобуття освіти. Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОПС «фаховий молодший бакалавр» – 20% від аудиторного навантаження денної форми здобуття освіти;

Здобувачі освіти заочної форми мають виконати 100% програми дисципліни, тобто виконати всі



## Модуль 1

## Змістовий модуль 1.

## Теоретичні основи спортивного тренування

<b>Тема 1.</b> Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування» Наукові основи СТ.	10	2	2	-	-	-	6	10	2						8	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
<b>Тема2.</b> Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.	6	2	2				2	6							6	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
<b>Тема 3.</b> Спорт у системі соціальних явищ. Методи спортивного тренування.	11	2	2				7	11							11	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання есе
<b>Тема 4.</b> Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування. Адаптація до фізичних навантажень і закономірності її використання у фізичному вихованні	11	2	2	-	-	-	7	11						11		
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2							2	комп'ютерне тестування
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		<b>24</b>	<b>40</b>	<b>2</b>						<b>38</b>	

## Змістовий модуль 2.

## Техніка спортивного тренування

<b>Тема5.</b> Загальна характеристика навчання руховим діям. <i>Основні компоненти спортивного тренування.</i>	12	2	2	-	-	-	8	12	2				2		8	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
<b>Тема 6.</b> Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Основи побудови процесу спортивної підготовки.	10	2	2	-	-	-	6	10							10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
<b>Тема7.</b> Характеристика силових здібностей та методика розвитку.	4	2	2	-	-	-	-	4					2		2	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
															опрацювання ІР: складання картки рухової активності
<b>Тема 8.</b> Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу.	12	2					10	12						12	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійне опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Модульний контроль	2	–	–	–	–	–	2	2						2	комп'ютерне тестування
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>6</b>				<b>20</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>4</b>				<b>34</b>	
<b>Усього годин</b>	<b>80</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	–	–		<b>50</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				<b>72</b>	
ІНДЗ	10	–	–	–	–	–	10	10						10	ІНДЗ: реферат
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	–	–		<b>60</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				<b>82</b>	

## Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
<b>I. обов'язкові</b>					
1.1. Відвідування лекцій					
1.2. Робота на семінарському і практичному занятті	5	2	10	2	10
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	10	1	10	1	10
1.4. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
<b>Разом</b>			25		25
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 50					
<b>II. Вибіркові</b>					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 10 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					3
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					4
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					4
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					10
2.5. Участь у науковій студентській конференції					3
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					3
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ) реферат					10
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 10					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60					

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

### ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

#### *1. За джерелом інформації:*

- *словесні:* лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. **За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації:**  
індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. **За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. **За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

**В ході лекцій використовуються наступні методи:**

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

**В ході практичних занять застосовуються наступні методи:**

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

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

2. Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів : сучасний погляд : навчально-методичний посібник. Львів, 2005. 41 с.

3. Мороз М. С., Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів : сучасний погляд : навчальний посібник. Луцьк. 2005. 42 с.

4. Горюк П. І. Компетентнісний підхід як основа професійної підготовки тренера / П. І. Горюк, А. Д. Молдован, А. В. Кошура // Інноваційна педагогіка. 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 46.

5. Грибан Г. П. Теоретичні аспекти професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи / Г. П. Грибан // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2018. № 1. С. 90–95.

6. Григоренко Г. В. Фізкультурно-оздоровча робота з учнями в структурі діяльності загальноосвітнього закладу / Г. В. Григоренко, Д. П. Григоренко // Педагогічні науки. 2020. Вип. 93. С. 33–37.

7. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – 339 с.

#### Додаткова

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. та ін. ; за заг. ред. М.М.Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

2. 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.

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

4. Маляр Е.І. Загальна теорія підготовки спортсменів : методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 73 с.

5. Олійник М.О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 78с.

#### 7.4. Інформаційні ресурси

1. Тестові завдання: [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508\\_1226937734\\_07\\_Testi.pdf](http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937734_07_Testi.pdf)

### САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

#### Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування»	3
2	Наукові основи СТ.	3
3	Основи спортивного тренування.	3
4	Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.	3
5	Спорт у системі соціальних явищ.	3
6	Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування.	4
7	Методи спортивного тренування. Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні.	4
Модульний контроль		2
8	Загальна характеристика навчання руховим діям.	2
9	Основні компоненти спортивного тренування.	4
10	Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій.	2
11	Основи побудови процесу спортивної підготовки.	4

12	Характеристика силових здібностей та методика розвитку.	2
13	Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів	4
14	Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу.	2
Модульний контроль		2
<b>ІНДЗ</b>		10
<b>Разом</b>		<b>60</b>

## КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
<b>Змістовий модуль 1.</b>			
<b>Теоретичні основи спортивного тренування</b>			
<b>Тема 1.</b> Спорт у системі соціальних явищ. Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування.	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	5	II-III
	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
<b>Тема 2.</b> Методи спортивного тренування. Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні.	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	5	V
	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття		
Підсумкова модульна контрольна робота(2 год.)	Тестування	5	VII
<i>Всього: 15 балів</i>			
<b>Змістовий модуль 2.</b>			
<b>Техніка спортивного тренування</b>			
<b>Тема 3.</b> Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Основи побудови процесу спортивної підготовки.	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	5	IX
	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття		
<b>Тема 4.</b> Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів. Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу.	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	5	XI
	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Підсумкова модульна контрольна робота(2 год.)	Тестування	5	XII
<i>Всього: 15 бали</i>			
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	Реферат	10	XII
<b>Разом: 60 год.</b>	<b>Разом: 40 балів</b>		

## КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

<p>Оцінювання досягнень студента</p>	<p><i>Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.</i></p> <p><i>За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.</i></p> <p><i>Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.</i></p> <p><i>Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати,</i></p>
	<p><i>набрали необхідну кількість балів.</i></p> <p><i>Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.</i></p> <p><i>Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.</i></p> <p><i>Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.</i></p> <p><i>Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.</i></p> <p><i>Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.</i></p>

### Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 60-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
45 – 53	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>

36 – 44	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
21 – 35	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 20		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

### 6.1. Оцінка за залік: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 40-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
36 – 40 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
30 – 35	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
24 – 29	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
14 – 23	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 13		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

### 6.2. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за шкалою ECTS		
		екзамен		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4	B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4	C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3	D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3	E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

Оцінка	Критерії оцінювання
<b>«відмінно»</b>	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
<b>«добре»</b>	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.

<b>«задовільно»</b>	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<b>«незадовільно»</b>	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

### ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка</i>
Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах)</i>
Вимоги до відвідування	<i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

ПЕРЕВІРЕНО:

Завідувач відділу  
освітньої діяльності

Хмельницького фахового коледжу



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

«02» вересня 2024 р.