

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор Хмельницького  
фахового коледжу  
Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

“ 01 ” 09 2025 р.

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**

<b>Повна назва дисципліни</b> (державною мовою)	Основи спортивного тренування
<b>Спеціальність</b>	<i>A7 Фізична культура і спорт</i>
<b>Освітня програма</b>	<i>Фізична культура і спорт</i>
<b>Рівень освіти</b>	фаховий молодший бакалавр
<b>Статус навчальної дисципліни</b>	обов'язкова
<b>Курс і семестр вивчення</b>	1 курс, 1 семестр
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	3
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b> (зазначаються відповідно до навчального плану)	Лекції 16/4 год. Семінарські 14/4 год. Самостійна робота 60/82 год.
<b>Вид індивідуального завдання</b>	реферат
<b>Форма підсумкового контролю</b>	залік
<b>Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу</b>	<a href="https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28356">https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28356</a>
<b>Циклова комісія</b>	з фізичної культури і спорту
<b>Викладач</b>	<u><b>Пуча Володимир Іванович</b></u> – голова циклової комісії з фізичної культури і спорту
<b>Контактна інформація викладача для консультацій</b>	<i>Телефон інституту: (0382) 70-45-56</i> <i>Електронна пошта: =</i> <i>Кабінет: 46</i>
<b>Анотація навчальної дисципліни</b>	
<b>Мета дисципліни</b>	ознайомлення здобувачів освіти з теоретичними засадами підготовки спортсменів; формування в них уявлення про основні етапи і періоди підготовки та оптимальне застосування навантажень протягом багаторічного тренування; забезпечення фундаментального рівня професійної підготовленості тренерів;

	засвоєння здобувачами освіти комплексу знань, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з різних видів спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах, секціях, спортивних клубах
<b>Мета орієнтована на формування компетентностей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.</li> <li>- Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками</li> <li>- Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів</li> <li>- Здатність до використання знань про будову та функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм</li> <li>- Здатність до застосування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту</li> <li>- Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками</li> <li>- Здатність розв'язувати професійні завдання в умовах інклюзивного підходу до фізкультурно-спортивної діяльності</li> </ul>
<b>Очікувані результати навчання</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку</li> <li>– Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег</li> <li>– Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять</li> <li>– Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання</li> <li>– Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення</li> <li>– Визначати та здійснювати контроль функціонального, психоемоційного, фізичного станів організму людини до, під час та після занять фізичною культурою і спортом</li> </ul>
<p><b>Перелік тем навчальної дисципліни</b></p> <p><b>Змістовий модуль 1.</b></p> <p><b>Теоретичні основи спортивного тренування</b></p> <p>Тема 1. Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування» Наукові основи ТМСТ.</p> <p>Тема2. Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.</p> <p>Тема 3. Спорт у системі соціальних явищ. Методи спортивного тренування.</p> <p>Тема 4. Навантаження та відпочинок – взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування. Адаптація до фізичних навантажень і закономірності її використання у фізичному вихованні</p> <p><b>Змістовий модуль 2.</b></p> <p><b>Техніка спортивного тренування</b></p>	

**Тема 5.** Загальна характеристика навчання руховим діям.

Основні компоненти спортивного тренування.

**Тема 6.** Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій.

Основи побудови процесу спортивної підготовки.

**Тема 7.** Характеристика силових здібностей та методика розвитку.

**Тема 8.** Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів

Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу.

#### **Рекомендовані джерела:**

##### **Основна:**

1. Горюк П.І., Молдован А.Д., Кошура А.В. Компетентнісний підхід як основа професійної підготовки тренера. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 46–46.
2. Грибан Г. П. Теоретичні аспекти професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2018. № 1. С. 90–95.
3. Григоренко Г.В., Григоренко Д.П. Фізкультурно-оздоровча робота з учнями в структурі діяльності загальноосвітнього закладу. *Педагогічні науки*. 2020. Вип. 93. С. 33–37.
4. 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. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 73 с.
3. Олійник М.О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 78с.
4. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Нейрореабілітація. Підручник для студентів і лікарів / за заг. Ред. В. М. Сокрута. Львів: Видавець ФОП Марченко Т.В., 2024. Т 2. 340 с.

#### **Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни (неформальна освіта):**

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

<https://ed-era.com/courses/>

#### **Система оцінювання результатів навчання:**

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100-бальною шкалою в кожному семестрі окремо. За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS. Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру. Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче. Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з

використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

### Накопичування рейтингових балів із навчальної дисципліни:

#### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ НА ЕКЗАМЕНУ

Поточне тестування та самостійна робота												Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	CP1	МК 1	T5	T6	T7	CP2	МК 2	ІНДЗ	40	не більше 100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

T1, T2 ... T15 – теми змістових модулів.

\*- залік складається у випадку, коли здобувач освіти не набрав необхідну кількість балів для автоматичного заліку, або ж хоче підвищити свій бал.

#### Шкала оцінювання результатів навчання:

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>

#### Політика курсу:

##### **Політика дотримання академічної доброчесності**

Викладання навчальної дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності. Порухеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування. За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми, відрахування.

##### **Комунікаційна політика**

Здобувачі освіти повинні мати активовану пошту. Обов'язком здобувача освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки та відвідування, перегляд інформації у Viber-групі, у розділі сповіщень на платформі Moodle. Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком здобувача освіти є робота з дистанційним курсом «Основи спортивного

тренування». Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту кафедри.

***Політика щодо пропусків занять***

Здобувачі освіти мають відвідувати лекційні та практичні (семінарські) заняття. Відсутність на занятті може бути виправдана поважною причиною. Поважними причинами відсутності вважаються: хвороба, участь у Всеукраїнській студентській олімпіаді, Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт чи будь-якому іншому заході, який можна віднести до заходів, що сприяють розвитку здобувачів освіти і поліпшенню іміджу університету (інституту/коледжу). При дистанційній чи змішаній формах організації освітнього процесу відвідуваність занять стає тотожною відвідуваності та активності здобувача освіти (виконанню завдань).

***Політика щодо виконання навчальних завдань пізніше встановленого терміну***

Здобувачі освіти мають виконувати всі навчальні завдання у встановлені терміни. Здобувач освіти, який не виконав ту чи іншу кількість навчальних завдань вчасно й хоче надолужити прогаяне, може звернутися по допомогу до викладача.

***Політика щодо оскарження оцінювання***

Якщо здобувач освіти не згоден із оцінюванням його знань, він може оскаржити виставлену викладачем оцінку в установленому порядку.

***Бонуси***

Здобувачі освіти, які регулярно відвідували лекції (мають не більше двох пропусків без поважних причин) та мають написаний конспект лекцій, отримують додатково 2 бали до результатів оцінювання / до підсумкової оцінки.

Силабус відповідає змісту освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів, формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності А7 Фізична культура і спорт, яка пройшла процедуру рецензування стейкхолдерами.

Силабус затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

**ПОГОДЖЕНО:**

Завідувач відділу  
з освітньої діяльності  
Хмельницького фахового  
коледжу



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової  
комісії з фізичної  
культури і спорту



Володимир ПУЧА