

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Перший проректор  
Котляр Ю.В.

“ ” 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ**

Спеціальність А 7 Фізична культура і спорт

Розробник

Людмила

ХАРЧЕНКО-БАРАНЕЦЬКА

Завідувач кафедри розробника

Надія ДОВГАНЬ

Завідувач

кафедри

Надія ДОВГАНЬ

спеціальності

Гарант освітньої програми

Ірина БОНДАРЕНКО

Декан факультету ФВіС

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Начальник НМВ

Євгенія ПОСТИКІНА

м. Миколаїв – 2025

## 1. Опис освітньої компоненти

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування освітньої компоненти	Теорія і методика викладання обраного виду спорту	
Галузь знань	01 Освіта	
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Першій (бакалаврський)	
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Курс навчання	1	
Навчальний рік	2025 – 2026 н.р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	5	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4 кредити / 120 годин	
Структура курсу: - лекції - семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) - годин самостійної роботи - годин самостійної роботи (курсова робота)	Денна форма	Заочна форма
	30	-
	30	-
	30	-
	30	-
Відсоток аудиторних занять	50%	
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	Іспит	

## 2. **Мета, завдання, компетентності та програмні результати вивчення освітньої компоненти.**

**Анотація курсу.** Освітня компонента «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» є обов'язковою компонентою освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», яка передбачає підготовку бакалаврів з фізичної культури, фахівців в галузі фізичного виховання та спорту тренерів з певних видів спорту. Зміст курсу – набуття теоретичних знань з системи підготовки спортсменів в різних видах спорту, засобів та методів спортивного тренування, що застосовуються в різних циклічних та ациклічних видах спорту, основних принципів, що застосовуються в роботі зі спортсменами різного рівня підготовленості, критеріїв спортивного відбору талановитих спортсменів до занять різними видами спорту, необхідності та можливості використання різноманітного обладнання та інвентарю в навчально-тренувальній роботі спортсменів в обраному виді спортивної діяльності. Під час вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти оволодівають методичними знаннями і вміннями роботи тренера-викладача, а саме планування спортивного тренування, моделювання та прогнозування ефективності навчально-тренувальної роботи та побудови навчально-тренувального процесу, розвитку фізичних якостей, навчання техніки та вдосконалення техніко-тактичних дій, психологічної підготовки, визначення величини навантаження для спортсменів та контролю за рівнем підготовленості на прикладі обраного виду спорту.

## 2. **Мета та завдання освітньої компоненти:**

**Мета освітньої компоненти:** набуття теоретико-методичних вмінь з питань підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації на прикладі обраного виду спорту, відбору до занять різними видами спорту, вивчені основних аспектів розвитку фізичних якостей спортсменів, навчання та вдосконалення техніки обраного виду спорту, організації та побудови спортивного тренування та змагальної діяльності, оволодінні методами планування та організації спортивного тренування на прикладі обраного виду спорту.

### **Завдання:**

- **теоретичні:** повідомлення основних теоретичних відомостей з методики проведення навчально-тренувальних занять в різних видах спорту, дослідженні різних форм та видів спортивного тренування, визначенні величини навантаження для тренувальних занять різної спрямованості та особливості їх планування в залежності від можливостей спортсменів;

- **практичні:** вивчати та удосконалювати основи спортивного тренування в обраному виді спорту, опановувати методику викладання, навчання та тренування в різних видах спорту, вивчити механізм планування спортивного тренування для різних груп спортивної кваліфікації та рівня підготовленості. Дослідити структуру навчально-тренувального заняття та особливості планування його складових, ретельно вивчити види та величину навантаження та розрізнити фактори, що впливають на показник сумарного навантаження в обраному виді спортивної діяльності. Адекватно підбирати засоби контролю за рівнем фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів з урахуванням особливостей змагальної діяльності, вікових особливостей

розвитку спортсменів в різних видах спорту, планувати тренувальні навантаження та зміст на мікро та мезоцикли в обраному виді спорту.

#### **Методи та форми навчання.**

Робоча програма освітньої компоненти передбачає викладання матеріалу у вигляді: бесіди, диспутів, дискусій, пояснювально-ілюстративного методу. Основними формами навчання є лекції, практичні заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота здобувача вищої освіти.

Для досягнення освітніх завдань, загального розвитку особистості, професійної її підготовки доцільно використовувати різні **методи навчання**, а саме: вербальний, наочний, практичні методи; організації пізнавальної діяльності (частково-пошуковий, дослідницький); методи стимулювання та мотивації навчання (пізнавальні та навчальні дискусії, імітаційні); методи контролю і самоконтролю (усний, письмовий, тестування тощо).

Розроблена програма відповідає освітньо-професійній програмі спеціальності А7 Фізична культура і спорт, та орієнтована на **формування наступних компетентностей**:

**Інтегральна компетентність** - здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні компетентності:**

**ЗК 12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

#### **Спеціальні (фахові) компетентності:**

**СК 2.** Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

**СК 10.** Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

#### **Передбачені наступні програмні результати навчання.**

**ПРН 8.** Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

**Технічне й програмне забезпечення /обладнання.** Заняття у 2025-2026 навчальному році відбуваються Offline і Online форматах: в аудиторії, спортивній залі. Передбачена синхронна форми виконання заданого матеріалу здобувачам вищої освіти на освітньо-інформаційній платформі Moodle.

### 3. Програма освітньої компоненти

Денна форма:

№	Теми	Лекції (год.)	Практичні (групові) (год.)	Самостійна робота (год.)
<b>5 семестр</b>				
1,2	<b>Тема 1-2:</b> Загальна характеристика спорту і спортивного тренування.	4	4	4
3.	<b>Тема 3:</b> Теоретико-методичні основи спортивного відбору	2	2	2
4.	<b>Тема 4:</b> Змагання і змагальна діяльність.	2	2	2
5.	<b>Тема 5:</b> Контроль в спортивному тренуванні.	2	2	2
6.	<b>Тема 6.</b> Основні аспекти використання спортивного навантаження в навчально-тренувальному процесі.	2	2	2
7.	<b>Тема 7.</b> Особливості навчально-тренувального процесу у веслувальному спорті.	2	2	2
8.	<b>Тема 8:</b> Особливості навчально-тренувального процесу у спортивному плаванні.	2	2	2
9.	<b>Тема 9:</b> Особливості навчально-тренувального процесу в спортивній гімнастиці.	2	2	2
10.	<b>Тема 10:</b> Особливості навчально-тренувального процесу в баскетболі.	2	2	2
11.	<b>Тема 11:</b> Особливості навчально-тренувального процесу в волейболі.	2	2	2
12.	<b>Тема 12:</b> Особливості навчально-тренувального процесу в гандболі.	2	2	2
13.	<b>Тема 13:</b> Особливості навчально-тренувального процесу у футболі.	2	2	2
14.	<b>Тема 14:</b> Особливості навчально-тренувального процесу у боротьбі	2	2	2
15.	<b>Тема 15:</b> Особливості навчально-тренувального процесу в легкій атлетиці.	2	2	2
	<b>Курсова робота</b>			<b>30</b>
	<b>Всього за семестр</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>60</b>



## Зміст освітньої компоненти

### 4.1. План лекцій

№	Тема заняття / план	
<b>5 семестр</b>		
1,2	<p><b>Лекція 1-2: Загальна характеристика спорту і спортивного тренування</b></p> <p>1. Вступ до освітньої компоненти «Теорія та методика тренувального процесу в різних видах спорту».</p> <p>2. Основні поняття, що стосуються спорту. Класифікація видів спорту.</p> <p>3. Соціальні функції спорту. Основні напрями в розвитку спортивного руху.</p>	4
3.	<p><b>Лекція 3. Теоретико-методичні основи спортивного відбору.</b></p> <p>1. Понятійний апарат тематичного напрямку.</p> <p>2. Загальні основи спортивного відбору і спортивної орієнтації.</p> <p>3. Методи спортивної орієнтації і спортивного відбору.</p> <p>4. Етапність спортивного відбору.</p> <p>5. Фактори ефективного спортивного відбору.</p>	2
4.	<p><b>Лекція 4. Змагання і змагальна діяльність.</b></p> <p>1. Змагання та змагальна діяльність, основні поняття.</p> <p>2. Класифікація змагальної діяльності.</p> <p>3. Характеристика типів змагальної діяльності.</p> <p>4. Фактори впливу на змагальну діяльність.</p> <p>5. Планування змагальної діяльності.</p>	2
5.	<p><b>Лекція 5. Контроль в спортивному тренуванні.</b></p> <p>1. Понятійний апарат тематичного напрямку.</p> <p>2. Характеристика видів контролю.</p> <p>3. Контроль складових спортивної підготовленості.</p> <p>3.1. Технічної.</p> <p>3.2. Тактичної.</p> <p>3.3. Фізичної.</p> <p>3.4. Морфо-функціональної.</p> <p>3.5. Психологічної.</p>	2
6.	<p><b>Лекція 6. Основні аспекти використання спортивного навантаження в навчально-тренувальному процесі.</b></p> <p>1. Загальне поняття про спортивне навантаження.</p> <p>2. Характеристика фізичних навантажень.</p> <p>3. Компоненти навантаження.</p> <p>4. Класифікація навантажень.</p> <p>5. Адаптація і адаптаційні процеси.</p> <p>6. Обсяг фізичного навантаження в спорті.</p>	2
7.	<p><b>Лекція 7. Особливості навчально-тренувального процесу у веслувальному спорті.</b></p> <p>1. Історичний екскурс.</p> <p>2. Види веслувального спорту.</p> <p>3. Система спортивного відбору у види веслувального спорту.</p> <p>4. Етапи багатолітньої підготовки веслувальників.</p> <p>5. Засоби і методи спортивного тренування веслярів.</p> <p>6. Система контролю спортсменів у веслувальному спорті.</p>	2
8.	<p><b>Лекція 8. Особливості навчально-тренувального процесу у спортивному плаванні.</b></p>	2

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історичний екскурс.</li> <li>2. Спортивна спеціалізація в плаванні.</li> <li>3. Система спортивного відбору і спортивної орієнтації в плаванні.</li> <li>4. Етапи багатолітньої підготовки плавців.</li> <li>5. Засоби і методи спортивного тренування плавців різної спортивної спеціалізації і спортивної кваліфікації.</li> <li>6. Система контролю в спортивному плаванні.</li> </ol>	
9.	<p><b>Лекція 9. Особливості навчально-тренувального процесу в спортивній гімнастиці.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історичний екскурс.</li> <li>2. Види гімнастики.</li> <li>3. Система спортивного відбору в гімнастиці.</li> <li>4. Етапи багатолітньої підготовки в гімнастиці.</li> <li>5. Засоби і методи спортивного тренування гімнастів.</li> <li>6. Система контролю в гімнастиці.</li> </ol>	2
10.	<p><b>Лекція 10. Особливості навчально-тренувального процесу в баскетболі.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історичний екскурс.</li> <li>2. Система спортивного відбору в баскетбол.</li> <li>3. Етапи багатолітньої підготовки в баскетболі.</li> <li>4. Засоби і методи спортивного тренування баскетболістів.</li> <li>5. Система контролю в баскетболі.</li> <li>6. Змагальна діяльність в баскетболі. Ігрові амплуа.</li> </ol>	2
11.	<p><b>Лекція 11. Особливості навчально-тренувального процесу в волейболі.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історичний екскурс.</li> <li>2. Система спортивного відбору в волейболі.</li> <li>3. Етапи багатолітньої підготовки волейболістів.</li> <li>4. Засоби і методи спортивного тренування в волейболі.</li> <li>5. Система контролю в волейболі.</li> <li>6. Змагальна діяльність в волейболі. Ігрові амплуа.</li> </ol>	2
12.	<p><b>Лекція 12. Особливості навчально-тренувального процесу в гандболі.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історичний екскурс.</li> <li>2. Система спортивного відбору в гандболі.</li> <li>3. Етапи багатолітньої підготовки гандболістів.</li> <li>4. Засоби і методи спортивного тренування в гандболі.</li> <li>5. Система контролю в гандболі.</li> <li>6. Змагальна діяльність в гандболі. Ігрові амплуа.</li> </ol>	2
13.	<p><b>Лекція 13. Особливості навчально-тренувального процесу у футболі.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історичний екскурс.</li> <li>2. Система спортивного відбору в футболі.</li> <li>3. Етапи багатолітньої підготовки футболістів.</li> <li>4. Засоби і методи спортивного тренування в футболі.</li> <li>5. Система контролю в футболі.</li> <li>6. Змагальна діяльність в футболі. Ігрові амплуа.</li> </ol>	2
14.	<p><b>Лекція 14. Особливості навчально-тренувального процесу у боротьбі.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історичний екскурс.</li> <li>2. Система спортивного відбору.</li> <li>3. Етапи багатолітньої підготовки борців.</li> <li>4. Засоби і методи спортивного тренування у боротьбі.</li> <li>5. Система контролю.</li> <li>6. Змагальна діяльність у боротьбі.</li> </ol>	2

15.	<b>Лекція 15. Особливості навчально-тренувального процесу в легкій атлетиці.</b> 1. Історичний екскурс. Види спортивної спеціалізації. 2. Система спортивного відбору. 3. Етапи багатолітньої підготовки залежно від виду спеціалізації. 4. Засоби і методи спортивного тренування залежно від виду спеціалізації. 5. Система контролю. 6. Змагальна діяльність залежно від виду спеціалізації.	2
	<b>Разом (год.)</b>	<b>30</b>

### План практичних (групових) занять

№	Тема заняття / план	
	<b>5 семестр</b>	
1-2	<b>Тема 1-2. Загальна характеристика спорту і спортивної діяльності.</b> Обговорення питань лекції. <b>Питання на само опрацювання:</b> 1. Класифікація видів спортивної діяльності. 2. Розподілення за класифікаторним групами видів спорту олімпійського і неолімпійського характеру.	4
3.	<b>Тема 3. Теоретико-методичні основи спортивного відбору.</b> Обговорення питань лекції. <b>Питання на само опрацювання.</b> Спортивний відбір в обраному виді спорту. Етапність.	2
4.	<b>Тема 4. Змагання і змагальна діяльність.</b> Обговорення питань лекції. <b>Питання на само опрацювання.</b> Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту.	2
5.	<b>Тема 5. Контроль в спортивному тренуванні.</b> Обговорення питань лекції. <b>Питання на само опрацювання.</b> Характеристика видів контролю та процесу їх реалізації в обраному виді спорту.	2
6.	<b>Тема 6. Основні аспекти використання спортивного навантаження в навчально-тренувальному процесі.</b> Обговорення питань лекції. <b>Питання на само опрацювання.</b> Характеристика видів спортивного навантаження в обраному виді спорту.	2
7.	<b>Тема 7. Основи тренувального процесу у веслувальному спорті</b> <b>Обговорення питань лекції.</b> <b>Питання на само опрацювання:</b> 1. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ, ДЮКФП, ШВСМ з веслувальних видів спорту. 2. Представити план 1 тренувального заняття.	2

8.	<p><b>Тема 8. Особливості тренувального процесу у спортивному плаванні.</b></p> <p>Обговорення питань лекції.</p> <p><i>Питання для само опрацювання.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з спортивного плавання.</li> <li>2. Аналіз засобів і методів спортивного тренування плавця відносно певного віку, статі, спортивної спеціалізації і спортивної кваліфікації.</li> <li>3. Представити план 1 тренувального заняття.</li> </ol>	2
9.	<p><b>Тема 9. Особливості тренувального процесу в спортивній гімнастиці.</b></p> <p>Обговорення питань лекції.</p> <p><i>Питання на само опрацювання.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з видів гімнастики.</li> <li>2. Представити план 1 комплекс ЗРВ для гімнастів-початківців.</li> </ol>	2
10.	<p><b>Тема 10. Теорія та методика тренувального процесу в баскетболі.</b></p> <p>Обговорення лекційних питань.</p> <p><i>Питання на само опрацювання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика ігрових амплуа.</li> </ol> <p>Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з баскетболу.</p>	2
11.	<p><b>Тема 11. Теорія та методика тренувального процесу в волейболі.</b></p> <p>Обговорення лекційних питань.</p> <p><i>Питання на само опрацювання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика ігрових амплуа.</li> <li>2. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з волейболу.</li> </ol>	2
12.	<p><b>Тема 12. Теорія та методика тренувального процесу в гандболі.</b></p> <p>Обговорення лекційних питань.</p> <p><i>Питання на само опрацювання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Характеристика ігрових амплуа.</li> <li>2.Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з гандболу.</li> </ol>	2
13.	<p><b>Тема 13. Теорія та методика тренувального процесу у футболі.</b></p> <p>Обговорення лекційних питань.</p> <p><i>Питання на само опрацювання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика ігрових амплуа.</li> <li>2.Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з футболу.</li> </ol>	2
14.	<p><b>Тема 14. Теорія та методика тренувального процесу в боротьбі.</b></p> <p>Обговорення лекційних питань.</p> <p><i>Питання на само опрацювання.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з вільної боротьби.</li> <li>2. Аналіз засобів і методів спортивного тренування борців відносно певного віку, статі, спортивної спеціалізації і спортивної кваліфікації.</li> <li>3. Представити план 1 тренувального заняття.</li> </ol>	2
15.	<p><b>Тема 15. Система спортивного тренування в легкій атлетиці.</b></p> <p>Обговорення лекційних питань.</p> <p><i>Питання на само опрацювання:</i></p>	2

	1. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з легкої атлетики. 2. Аналіз засобів і методів спортивного тренування легкоатлетів відносно певного віку, статі, спортивної спеціалізації і спортивної кваліфікації.	
<b>Всього (год.)</b>		<b>30</b>

#### 4.1. Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи становить 60 годин. З них 30 годин – написання курсової роботи

##### Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу

1. Самостійне опрацювання додаткових джерел здійснюється відповідно до переліку наведеному у цій програмі.
2. Самостійна робота з літературою та електронними джерелами має знайти відображення в конспекті з курсу.

#### 5. Екзаменаційні питання

1. Загальне поняття про “спорт” і “спортивну діяльність”.
2. Класифікація видів спортивної діяльності.
3. Загальні тенденції організації тренувального процесу в циклічних видах спорту.
4. Загальні тенденції організації тренувального процесу в ациклічних видах спорту.
5. Веслування, як олімпійський вид спорту. Види веслувального спорту.
6. Основи навчально-тренувального процесу у веслувальному спорту.
7. Взаємозв'язок сезонності видів спорту з структурою навчально-тренувального процесу.
8. Основні засоби і методи спортивної підготовки веслярів.
9. Основні завдання етапів спортивної підготовки у веслувальному спорті.
10. Циклічність навчально-тренувального процесу у веслувальному спорті.
11. Контроль за складовими спортивної підготовки веслувальників.
12. Фактори впливу на змагальну діяльність веслярів.
13. Особливості спортивного відбору у веслувальний спорт.
14. Спортивне плавання, як олімпійський вид спорту.
15. Основи навчально-тренувального процесу в спортивному плаванні.
16. Основні засоби і методи спортивної підготовки плавців.
17. Основні завдання етапів спортивної підготовки плавців.
18. Контроль за складовими спортивної підготовки плавців.
19. Фактори впливу на змагальну діяльність плавців.
20. Особливості спортивного відбору у спортивне плавання.
21. Контроль за фізичною підготовленістю плавців.
22. Контроль техніко-тактичної підготовленості плавців.
23. Особливості психологічної підготовленості плавців.
24. Гімнастика, як олімпійський вид спортивної діяльності.
25. Охарактеризувати вимоги до спортивного відбору, набору у спортивну секцію з гімнастики.
26. Етапи підготовки гімнастів.
27. Періодизація навчально-тренувального процесу гімнастів.
28. Основні методи спортивної підготовки гімнастів.

29. Основні засоби спортивної підготовки гімнастів.
30. Особливості фізичної підготовки гімнастів.
31. Особливості технічної підготовки гімнастів.
32. Особливості психологічної підготовки гімнастів.
33. Контроль за складовими спортивної підготовленості гімнастів.
34. Фактори впливу на змагальну діяльність гімнастів.
35. Футбол, як ігровий олімпійський вид спорту.
36. Вимоги до спортивного відбору, набору у спортивну секцію з футболу.
37. Особливості етапів підготовки гравців у футболі.
38. Особливості фізичної підготовки футболістів. Засоби і методи.
39. Особливості техніко-тактичної підготовки футболістів. Засоби і методи.
40. Особливості контролю за складовими спортивної підготовки футболістів.
41. Волейбол, як ігровий олімпійський вид спорту.
42. Вимоги до спортивного відбору, набору у спортивну секцію з волейболу.
43. Особливості етапів підготовки гравців в волейболі.
44. Особливості фізичної підготовки волейболістів. Засоби і методи.
45. Особливості контролю за складовими спортивної підготовки волейболістів.
46. Особливості техніко-тактичної підготовки волейболістів. Засоби і методи.
47. Гандбол, як ігровий олімпійський вид спорту.
48. Вимоги до спортивного відбору, набору у спортивну секцію з гандболу.
49. Особливості етапів підготовки гравців у гандболі.
50. Особливості фізичної підготовки гандболістів. Засоби і методи.
51. Особливості техніко-тактичної підготовки гандболістів. Засоби і методи.
52. Особливості контролю за складовими спортивної підготовки гандболістів.
53. Баскетбол, як олімпійський ігровий вид спорту.
54. Вимоги до спортивного відбору, набору у спортивну секцію з баскетболу.
55. Особливості етапів підготовки гравців у баскетболі.
56. Особливості фізичної підготовки баскетболістів. Засоби і методи.
57. Особливості техніко-тактичної підготовки баскетболістів. Засоби і методи.
58. Особливості контролю за складовими спортивної підготовки баскетболістів.
59. Теорія та методика тренувального процесу в циклічному виді спорту за вибором.
60. Теорія та методика тренувального процесу в ациклічному виді спорту за вибором.
61. Розподілення за класифікаторним групами видів спорту олімпійського і неолімпійського характеру.
62. Спортивний відбір в обраному виді спорту. Етапність.
63. Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту.
64. Характеристика видів контролю та процесу їх реалізації в обраному виді спорту.
65. Характеристика видів спортивного навантаження в обраному виді спорту.
66. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ, ДЮКФП, ШВСМ з веслувальних видів спорту.
67. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з спортивного плавання.
68. Аналіз засобів і методів спортивного тренування плавця відносно певного віку, статі, спортивної спеціалізації і спортивної кваліфікації.
69. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з видів гімнастики.
70. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з баскетболу.
71. Характеристика ігрових амплуа в баскетболі.
72. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з волейболу.
73. Характеристика ігрових амплуа в волейболі.
74. Характеристика ігрових амплуа в гандболі.
75. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з гандболу.
76. Характеристика ігрових амплуа в футболі.
77. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з футболу.

78. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з вільної боротьби.
79. Аналіз засобів і методів спортивного тренування борців відносно певного віку, статі, спортивної спеціалізації і спортивної кваліфікації.
80. Аналіз нормативної програми для ДЮСШ з легкої атлетики.
81. Аналіз засобів і методів спортивного тренування легкоатлетів відносно певного віку, статі, спортивної спеціалізації і спортивної кваліфікації (на вибір).
82. Розкрити педагогічні стилі керівництва.
83. Розкрити психологічну модель тренера-викладача груп початкової підготовки (вид спорту на вибір).
84. Розкрити психологічну модель тренера-викладача груп вищої спортивної майстерності (вид спорту на вибір).
85. Розкрити особливості організації навчально-тренувального процесу з спортсменками.
86. Проаналізувати ефективність використання педагогічних методів в системі обраного виду спорту.
87. Шляхи росту професійної майстерності фахівців сфери фізична культура і спорт.
88. Характеристика методів організації спортсменів в навчально-тренувальному процесі.
89. Вплив тренера на становлення особистості спортсмена.
90. Фактори негативного впливу на спортивний результат на прикладі обраного виду спорту.

### **Зразок “0” варіанту білету на іспит**

---

Чорноморський Національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра Олімпійського та професійного спорту

**Освітня компонента “Теорія та методика тренувального процесу в різних видах спорту”.**  
**Освітньо-кваліфікаційний рівень** – перший бакалаврський  
**Освітньо-професійна програма** - Фізична культура і спорт  
**Спеціальність** - 017 Фізична культура і спорт

#### **ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 0**

1. Загальне поняття про “спорт” і “спортивну діяльність”.
2. Особливості контролю за складовими спортивною підготовки футболістів.
3. Фактори негативного впливу на спортивний результат на прикладі обраного виду спорту.

Затверджено на засіданні  
Кафедри Олімпійського та професійного спорту  
Протокол № \_\_ від “\_\_” \_\_\_\_\_ 2025 р.

Екзаменатор  
ХАРЧЕНКО-БАРАНЕЦЬКА

доц. Людмила

Завідувачка кафедри

проф. Надія ДОВГАНЬ

## 6.Розподіл балів

### Система накопичення балів з освітньої компоненти «Теорія і методика викладання обраного виду спорту»

Види роботи	Бали
Практична робота	14 x 4 балів = 56 балів
Контрольна робота	4 бали
<b>Всього: мах 60 балів</b>	
<b>Іспит: мах 40 балів</b>	
<b>Мах 100 балів</b>	
<b>Курсова робота</b>	<b>100 балів</b>

#### Критерії оцінювання видів робіт

##### **Критерії оцінювання практичних робіт**

4 бали – практична робота виконана у зазначений термін (за розкладом), у повному обсязі, без помилок, здобувач вищої освіти демонструє вміння на підставі аналізу літератури, а також узагальнення практики і сучасних наукових досліджень, робити аналітичні висновки з проблем тематичного завдання.

3 бали – практична робота виконана у повному обсязі без помилок.

2 бали – практична робота виконана у повному обсязі, але містить ряд помилок.

1 бал – практична робота виконана, але неправильно на 50 %.

0 балів – практична робота не виконана.

##### **Контрольна робота**

#### **Приклад Варіанту контрольної роботи для здобувачів денної форми навчання Варіант 0**

1. Теоретичні і методичні основи навчально-тренувального процесу в циклічному виді спорту (на вибір).
2. Підходи до спортивного відбору в обраному виді спорту.

##### **Критерії оцінювання контрольної роботи**

Підсумкова контрольна робота оцінюється в 4 бали:

- повне виконання завдання без помилок – 4 бали;
- повне виконання завдання з незначними помилками – 3 бали;
- часткове виконання завдання (не менше 60%) – 2 бали;
- часткове виконання завдання з помилками – 1 бал;
- не виконання контрольної роботи – 0 балів.

#### **Вимоги до написання та критерії оцінювання курсової роботи 1 кредит (30 год)**

**Курсова робота** – це самостійна навчально-наукова робота здобувача вищої освіти, що виконується протягом семестру для поглиблення знань, закріплення навичок та демонстрації вміння аналізувати, узагальнювати інформацію та вирішувати конкретні фахові завдання з освітньої компоненти «Теорія і методика викладання обраного виду спорту».

**Курсова робота повинна мати** чітку структуру: вступ, розділи, висновки, список використаних джерел та науковий стиль викладу.

Курсова робота обов'язково проходить перевірку на текстові збіги програмою Identific. Якщо курсова робота пройшла перевірку, вона допускається до офіційного захисту, якщо ні – здобувачу дається можливість виправити недоліки і повторно пройти перевірку електронною програмою на текстові збіги після чого, при вдалому результаті перевірки, робота допускається до захисту в рамках перескладання. З методичними рекомендаціями щодо написання курсових робіт можна ознайомитись в інформаційних джерелах, що наведені в списку літератури робочої програми за електронними ссилками, а також під час онлайн консультації викладача (згідно розкладу).

Тематики курсових робіт здобувачі вищої освіти можуть обирати самостійно, консультуючись з викладачем або обрати тематику з переліку запропонованих тем.

### **Орієнтовний перелік тематик курсових робіт**

1. Профілактика травматизму у футболі.
2. Роль ігрового методу в фізичній підготовці юних спортсменів.
3. Планування та організація навчально-тренувального процесу з баскетболу у студентській команді.
4. Формування технічної підготовленості юних футболістів.
5. Фізична підготовка спортсменів у стрибках з жердиною.
6. Система спортивної підготовки в циклічних видах спорту.
7. Особливості харчування спортсменів, які займаються пауерліфтингом.
8. Розвиток силових здібностей у спортсменів ациклічних видів спорту.
9. Основи предзмагальної підготовки спортсменів вищої спортивної майстерності.
10. Художня гімнастика, як засіб гармонійного розвитку особистості.
11. Підходи до формування спеціальної фізичної підготовленості на початковому етапі підготовки в складно координаційних видах спорту.
12. Особливості спортивної підготовки футболістів 10-13 років.
13. Методика навчання технічним прийомам у футболі.
14. Різновиди спортивної діяльності у дітей дошкільного віку.
15. Система контролю, як складова спортивної підготовки спортсменів ігрових видів спорту.
16. Формування витривалості у спортсменів циклічних видів спорту.
17. Організація процесу корекції тренувальних мезоциклів підготовки волейболісток на основі моделювання режимів навантаження.
18. Розвиток жіночого футболу: проблеми, перспективи.
19. Роль тренера в підготовці висококваліфікованих спортсменів олімпійських видів спорту.
20. Основи фізичної підготовки волейболісток
21. Історичний аспект становлення і розвитку боротьби, як виду спорту.
22. Особливості техніко-тактичної підготовки боксерів початкового рівня.
23. особливості початкової підготовки плавців.
24. Методика спеціальної фізичної підготовки веслярів на етапі базової спортивної підготовки.
25. Психологічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту.

### **Система оцінювання курсової роботи**

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою відповідно до чинних нормативних вимог.

Рейтинговий бал з курсової роботи складається з двох **основних компонентів**:

1. **Стартова складова (до 70 балів)** – відображає якість і рівень виконання письмової частини курсової роботи. Сюди входять: відповідність структури вимогам; обґрунтованість мети й завдань; глибина аналізу джерел; логічність викладення матеріалу; науковий апарат (посилання, цитування, список літератури).

2. **Складова захисту (до 30 балів)** – оцінює, наскільки впевнено, аргументовано та послідовно студент представив свою роботу на захисті. Беруться до уваги: чіткість викладу матеріалу під час виступу; вміння відповідати на запитання; обґрунтування висновків і власних позицій; загальна комунікаційна компетентність під час захисту. Таким чином, максимальна кількість балів за курсову роботу становить 100.

В таблиці розкриті ранжування балів по двом компонентам.

Таблиця

### Параметри оцінювання курсової роботи

Параметри оцінювання	Діапазон оцінки, балів	Критерії оцінювання за бальною шкалою
<b>Якість виконання курсової роботи</b>		
Відповідність змісту темі та плану	0–15	0 – жоден параграф не відповідає плану 5 – один параграф відповідає 10 – два параграфи відповідають 15 – усі параграфи відповідають
Розкриття теоретичних аспектів, коректність понять	0–15	0 – понятійний апарат не сформовано 5 – понятійний апарат є, теорія не розкрита 10 – теорія розкрита частково 15 – теорія повністю розкрита
Критичні співставлення та узагальнення	0–10	0 – відсутні 5 – є співставлення, узагальнень нема або некоректні 10 – є співставлення і коректні узагальнення
Використання фактології та український контекст	0–10	0 – фактологія відсутня 5 – є фактологія, немає українського контексту 10 – багата фактологія, добре висвітлений контекст України
Джерела та етика посилань	0–10	0–10 – лише підручники, етика не дотримана. 5-11-15 джерел – часткова етика 10 – більше 15 джерел – дотримана етика.

Оформлення згідно вимог	0–10	0 – суттєві порушення 5 – незначні порушення 10 – повна відповідність
<b>Оцінювання захисту курсової роботи (0–30)</b>		
Вміння викладати результати	0–15	0 – не може викласти 5 – виклад непорядкований 10 – частково чітко 15 – чітко, стисло, логічно
Відповіді на питання	0–15	0 – не відповідає 5 – неповні, поверхові 10 – недостатньо повні 15 – повні, глибокі, обґрунтовані

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75 - 81	C		
67-74	D		
60-66	E	задовільно	не зараховано
35-59	FX	незадовільно	
1-34	F		

Критерії оцінювання Контроль успішності здобувача вищої освіти здійснюється з використанням методів і засобів, що визначенні в ЧНУ ім. П. Могили. Академічні успіхи здобувача вищої освіти оцінюються за шкалою, яка застосована в ЧНУ імені Петра Могили з переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

**Відмінно А** - Здобувач має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми у галузі фізичної культури і спорту. Вміє творчо застосувати здобуті практичні вміння і навички при аналізі основних питань курсу та використовує їх під час відповіді.

**Добре В** - Здобувач має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.

**Добре С** - Здобувач знає програмний матеріал у повному обсязі, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспекти фізичної культури і спорту. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.

**Задовільно D.** - Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики у фізичній культурі, але допускає неточності в термінології, відповіді неповні, серед яких є значна кількість суттєвих.



[D0%B8%D1%85%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%96%D1%82%20%D0%9E%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9E.%D0%92.%20%D1%96%D0%BD. 2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.researchgate.net/publication/370123456/figure/fig/1/figure-pdf?sequence=1&isAllowed=y)

11. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.

#### Допоміжна література:

1. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посібник / В. М. Сергієнко. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.

2. Стрикаленко Є.А. Ефективність експериментальної програми швидкісно-силової підготовки футболістів 13-14 років із використанням блоків спеціально підібраних вправ [Текст] / Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М., Бойченко А.В. / Спортивні ігри № 3 (17) // Електронний науковий журнал. Харків: ХДАФК, 2020. С. 91-102. 17.

3. Стрикаленко Є.А. Особливості техніко-тактичних дій волейболісток різного ігрового амплуа ВК «Муров» [Текст] / Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Андрєєва Р.І. Жосан І.А. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / за ред.. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 4 (124) 20. С. 86-93.

4. Тодорова В.Г. Задорожна О., Пітин М., Пасічна Т. Тенденції змін у правилах змагань у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вип. 9(28). Вінниця : Планер, 2020. С. 184–189.

#### Інтернет-джерела

1. Національний Олімпійський комітет України. Наука в олімпійському спорті: <https://noc-ukr.org/about/olympic-library/nauka-v-olimpiyskom-sporte/2020/> 206

2. Національний Олімпійський комітет України. Олімпійська бібліотека. Пізнавальна література. <https://noc-ukr.org/about/olympic-library/piznavalnaliteratura/>

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

4. Програми з видів спорту для ДЮСШ, ДЮКФП, ШВСМ. URL: <https://uni-sport.edu.ua/content/robochi-programy>

5. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://mms.gov.ua/sport/yedinij-kalendarnij-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2023-rik>