

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



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ»

Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти – третій (освітньо-науковий)

Розробник		Надія ДОВГАНЬ
Завідувач кафедри розробника		Надія ДОВГАНЬ
Завідувач кафедри спеціальності		Надія ДОВГАНЬ
Гарант освітньо-наукової програми		Надія ДОВГАНЬ
В.о.декан факультету ФВіС		Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ
Завідувач відділу аспірантури		Алла УЖВА
Начальник НМВ		Сергій ШКІРЧАК

Миколаїв – 2024 рік

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	ОКП 2.«Теорія та методика фізичної культури та спорту »	
Галузь знань	01 «Освіта»	
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Освітньо-наукова програма «Фізична культура і спорт»	
Рівень вищої освіти	Третій (освітньо-науковий рівень – доктор філософії)	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	1	
Навчальний рік	2024-2025	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	2	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4 кредита / 120 годин	
Структура курсу: лекції семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) годин самостійної роботи	Денна форма	Заочна форма
	20	-
	20	
80		
Відсоток аудиторного навантаження	34 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Екзамен	

2.МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Анотація. Дисципліна «Теорія і методика фізичної культури і спорту» спрямована на поглиблене вивчення теоретико-методологічних засад фізичної культури і спорту, сучасних концепцій спортивної підготовки та інноваційних підходів до організації освітнього і тренувального процесу.

Курс орієнтований на формування у здобувачів ступеня доктора філософії системного наукового мислення, здатності до критичного аналізу сучасних досліджень у галузі

фізичної культури і спорту, проектування та апробації авторських методик, використання міждисциплінарних підходів і цифрових технологій у науково-педагогічній діяльності.

Значення дисципліни в системі підготовки кваліфікованих спеціалістів обумовлюється не лише сукупністю необхідних для аспіранта знань, але й сприянням усвідомленню особливостей своєї майбутньої діяльності, що безпосередньо спрямована на здобуття наукового ступеня та вченого звання.

Метою дисципліни є формування у здобувачів ступеня доктора філософії інтегрованих професійних та дослідницьких компетентностей, необхідних для розроблення й обґрунтування нових теоретичних положень у сфері фізичної культури і спорту; проектування авторських програм фізичного виховання та спортивної підготовки; здійснення самостійних наукових досліджень із використанням сучасних методів аналізу; впровадження інноваційних і цифрових технологій у тренувальний та освітній процес; підготовки наукових публікацій у фахових виданнях, що індексуються у міжнародних наукометричних базах; формування наукової школи та керівництва дослідницькою діяльністю.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичної культури і спорту» є:

- поглиблення теоретичних знань щодо закономірностей розвитку фізичних якостей і спортивної майстерності.
- аналіз сучасних концепцій та моделей спортивного тренування.
- опанування методів математичної статистики та цифрових інструментів обробки результатів досліджень.
- розроблення інноваційних педагогічних технологій у сфері фізичної культури.
- формування навичок академічної доброчесності та наукової комунікації.

У результаті вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичної культури і спорту» здобувач повинен:

Знати:

- сучасні теоретико-методологічні засади фізичної культури і спорту;
- концепції та моделі побудови багаторічної спортивної підготовки;
- закономірності адаптації організму до фізичних навантажень;
- інноваційні педагогічні та цифрові технології у сфері фізичної культури;
- методологію та методи наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту;
- принципи академічної доброчесності та наукової етики.

Вміти:

- критично аналізувати наукові джерела та сучасні дослідження;
- формулювати наукову проблему, мету, завдання та гіпотезу дослідження;
- проектувати та апробувати авторські методики фізичного виховання і спортивної підготовки;
- застосовувати сучасні іноваційні методи дослідження та статистичної обробки емпіричних даних;
- моделювати тренувальний процес з урахуванням індивідуальних особливостей;
- впроваджувати результати досліджень у практику освітнього і тренувального процесу.

Методи та форми навчання. Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичної культури і спорту» передбачає викладання матеріалу у вигляді: бесіди, диспутів, дискусій, пояснювально-ілюстративного методу. Основними формами організації занять є лекції (проблемні, інтерактивні); семінарські заняття; практичні заняття (розробка проєктів); підготовка наукової публікації або проєкту спортивного заходу; індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота здобувачів вищої освіти. Форми навчання: денна

Для досягнення навчальних завдань, загального розвитку особистості, професійної її підготовки доцільно використовувати різні методи навчання, а саме словесний, наочний, практичні методи; 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)

Організація поточного та підсумкового контролю знань: сучасна дидактика виділяє наступні методи контролю: проблемно-пошукові методи; кейс-метод;

Так засобами діагностики успішності навчання під час викладання дисципліни є розгляд теоретичних питань (усне опитування), питань понятійного апарату (у вигляді тестів), розв'язок практичних задач, виконання індивідуально-консультативної та самостійної роботи (перевірка та захист індивідуального науково-практичного проєкту) та написання контрольних робіт.

По закінченню вивчення навчальної дисципліни складається – іспит

2.1. Перелік компетентності формування яких забезпечує вивчення дисциплін

Інтегральна компетентність	ІК Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати комплексні проблеми професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, застосовувати методологію наукової і педагогічної діяльності, проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне і практичне значення.
Загальні компетентності	ЗК 02. Здатність розв'язувати комплексні проблеми у сфері фізичної культури і спорту на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності. ЗК 03. Здатність працювати в міжнародному контексті.
Спеціальні компетентності	СК 01. Здатність виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у сфері фізичної культури і спорту й дотичних до неї міждисциплінарних напрямках. СК 03. Здатність інтегрувати знання з різних галузей, застосовувати системний підхід та враховувати правові, етичні та інші аспекти під час розв'язання комплексних проблем у сфері фізичної культури і спорту та проведення досліджень. СК 04. Здатність використовувати сучасні наукові методи, інформаційні технології, бази даних та інші електронні ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення в науковій та науково-педагогічній діяльності у сфері фізичної культури і спорту. СК 05. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати

	комплексні наукові та інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту та з дотичних до неї напрямів та управляти ними.
Результати навчання(РН)	
РН 01. Мати передові концептуальні та методологічні знання з фізичної культури і спорту та на межі галузей знань та спеціальностей, а також дослідницькі навички, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні останніх світових досягнень з відповідного напрямку, отримання нових знань та/або здійснення інновацій.	
РН 03. Планувати і виконувати емпіричні та/або теоретичні дослідження у сфері фізичної культури і спорту та з дотичних міждисциплінарних напрямів з використанням сучасних інструментів.	
РН 04. Досліджувати концептуальні моделі процесів і систем у сфері фізичної культури і спорту та ефективно використовувати їх для отримання нових знань та/або створення інноваційних продуктів.	
РН 05. Критично аналізувати результати власних досліджень і результати інших дослідників у сфері фізичної культури і спорту.	
РН 06. Аналізувати, систематизувати та активізувати знання та/або професійну практику явищ і процесів у сфері фізичної культури і спорту в Україні та інших країнах світу із застосуванням наявних наукових даних та методів, проблем і тенденцій розвитку спорту, фізичної культури та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення.	

2.2.Пререквізити та постреквізити вивчення дисципліни

Пререквізити

Вивчення дисципліни «Теорія та методика фізичної культури і спорту передбачає наявність у здобувачів ступеня доктора філософії ґрунтовних знань, набутих на попередніх рівнях вищої освіти (бакалаврському та магістерському), зокрема з таких дисциплін:

- Теорія і методика фізичного виховання;
- Теорія спорту та спортивного тренування;
- Педагогіка та психологія вищої школи;
- Методологія та організація наукових досліджень;
- Біомеханіка та фізіологія рухової діяльності;
- Спортивна метрологія та математична статистика

Постреквізити

Знання, уміння та компетентності, сформовані під час вивчення дисципліни, є основою для:

- виконання та апробації результатів дисертаційного дослідження;
- підготовки наукових публікацій у фахових виданнях і міжнародних наукометричних базах;
- участі у міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях;
- розроблення та впровадження інноваційних програм фізичного виховання і спортивної підготовки; викладання фахових дисциплін у закладах вищої освіти;

- формування власної наукової школи та реалізації міждисциплінарних дослідницьких проєктів.

3. Програма навчальної дисципліни.

Програма навчальної дисципліни: розподіл годин

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
	Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи фізичної культури і спорту.			
1.	Тема 1. Сучасні концепції розвитку фізичної культури і спорту.	2	2	8
2.	Тема 2. Методологія наукових досліджень у галузі фізичної культури.	2	2	8
3.	Тема 3. Закономірності адаптації організму до фізичних навантажень.	2	2	8
4.	Тема 4. Теоретичні засади побудови багаторічної спортивної підготовки	2	2	8
	Змістовий модуль 2. Інноваційні технології та моделювання тренувального процесу			
5.	Тема 5. Моделювання і прогнозування у спортивній підготовці.	2	2	8
6.	Тема 6. Інноваційні педагогічні та цифрові технології у фізичній культурі та спорті	2	2	8
7.	Тема 7. Система контролю та моніторингу підготовленості спортсменів.	2	2	8
8.	Тема 8. Проектування авторських програм фізичного виховання і спорту.	2	2	8
9.	Тема 9. Європейські та світові тенденції розвитку фізичної культури і спорту в умовах глобалізації	2	2	8
10.	Тема 10. Наукове прогнозування та управління інноваційними процесами у сфері фізичної культури і спорту	2	2	8
	Всього за курсом	20	20	80

3. Зміст навчальної дисципліни

3.1 .План лекцій

№	Тема заняття / план	Кількість годин
	Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи фізичної культури і спорту.	
1.	Тема 1. Сучасні концепції розвитку фізичної культури і спорту. <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретико-методологічні засади розвитку фізичної культури і спорту в XXI столітті. 2. Гуманістична, особистісно орієнтована та компетентнісна парадигми фізичного виховання. 3. Концепція сталого розвитку та її вплив на сферу фізичної культури і спорту. 4. Моделі розвитку спорту в європейських країнах. 5. Інтеграція української системи фізичної культури у європейський освітній і спортивний простір. 6. Цифрова трансформація та інноваційні підходи в управлінні фізичною культурою і спортом. 	2
2.	Тема 2. Методологія наукових досліджень у галузі фізичної культури. <ol style="list-style-type: none"> 1. Методологія науки як система наукового пізнання 2. Проблема, гіпотеза та наукова концепція дослідження. 3. Методи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті 4. Організація та етапи проведення наукового дослідження 5. Обробка та інтерпретація результатів. 6 Академічна доброчесність і наукова етика 	2
3.	Тема 3. Закономірності адаптації організму до фізичних навантажень <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття адаптації та її види 2. Фази адаптаційних процесів 3. Закономірності тренувальної адаптації 4. Фактори, що впливають на адаптацію 5. Методи контролю адаптації 6. Практичне використання знань про адаптацію 	2
4.	Тема 4. Теоретичні засади побудови багаторічної спортивної підготовки (БСП). <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття багаторічної спортивної підготовки (БСП) 2. Принципи побудови багаторічної спортивної підготовки (БСП). 3. Структура багаторічного тренувального процесу (БСП). 4. Методи оцінки ефективності багаторічної спортивної підготовки (БСП). 5. Інноваційні підходи та цифрові технології в багаторічної спортивної підготовки (БСП). 	2
	Змістовий модуль 2. Інноваційні технології та моделювання тренувального процесу	
5.	Тема 5. Моделювання і прогнозування у спортивній підготовці. <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття моделювання та прогнозування у спортивній підготовці 2. Методи моделювання спортивної підготовки 3. Прогнозування результатів спортивної діяльності 4. Аналіз ефективності тренувального процесу 5. Індивідуалізація тренувального процесу 	2

6.	Тема 6. Інноваційні педагогічні та цифрові технології у фізичній культурі та спорті. <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття інноваційних педагогічних технологій 2. Цифрові технології у фізичній культурі та спорті 3. Інноваційні підходи у навчанні та тренуванні 4. Оцінка ефективності інноваційних технологій 5. Перспективи розвитку цифрових технологій у спорті 	2
7	Тема 7. Система контролю та моніторингу підготовленості спортсменів. <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття та значення контролю та моніторингу 2. Види контролю та моніторингу 3. Методи оцінки підготовленості спортсменів 4. Системи та інструменти моніторингу 5. Прийоми аналізу та використання даних моніторингу 	2
8.	Тема 8. Проєктування авторських програм фізичного виховання і спорту. <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття та структура авторської програми. 2. Принципи розробки авторської програми 3. Методи та технології проєктування 4. Оцінка та корекція авторської програми 5. Приклади та перспективи 	2
9..	Тема 9. Європейські та світові тенденції розвитку фізичної культури і спорту в умовах глобалізації. <ol style="list-style-type: none"> 1. Глобалізаційні процеси у фізичній культурі та спорті 2. Європейські моделі розвитку фізичної культури 3. Світові тенденції у спортивній підготовці 4. Проблеми та виклики глобалізації 5. Перспективи розвитку української системи фізичної культури та спорту. 	2
10	Тема 10. Наукове прогнозування та управління інноваційними процесами у сфері фізичної культури і спорту. <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття наукового прогнозування та інноваційного управління 2. Методи наукового прогнозування у фізичній культурі і спорті 3. Управління інноваційними процесами 4. Інтеграція прогнозування та управління 5. Приклади практичного впровадження інновацій 	2
	Всього	20

3.2. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять

№	Тема заняття / план	Кількість годин
	Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи фізичної культури і спорту.	
1.	<p>Тема 1. Сучасні концепції розвитку фізичної культури і спорту. Обговорення питань лекції.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сучасні концепції фізичної культури і спорту <ol style="list-style-type: none"> 1. Які існують основні наукові парадигми розвитку фізичної культури? 2. Чим відрізняються гуманістична, компетентнісна та особистісно орієнтована парадигми? 2. Глобальні та національні тенденції <ol style="list-style-type: none"> 1. Як глобалізація впливає на розвиток фізичної культури та спорту в Україні? 2. Які міжнародні стандарти та програми можна адаптувати для українських закладів освіти і спорту? 3. Інноваційні підходи та цифровізація <ol style="list-style-type: none"> 1. Які інноваційні технології використовуються для модернізації фізичного виховання? 2. Як цифрові інструменти змінюють підхід до оцінки ефективності тренувань і навчання? 4. Вплив на практичну діяльність <ol style="list-style-type: none"> 1. Як сучасні концепції можуть бути реалізовані у програмі підготовки спортсменів або студентів? 2. Які виклики можуть виникати при впровадженні цих концепцій у національну систему фізичного виховання? <p>• Формати обговорення</p> <ul style="list-style-type: none"> • Групова дискусія – обговорення концепцій та порівняння міжнародних і національних моделей. • Аналіз кейсів – приклади успішного впровадження сучасних концепцій у різних країнах. • Критичне обговорення – переваги та недоліки конкретних підходів; можливості адаптації для України. • Презентація висновків – кожна група представляє свої ключові ідеї та рекомендації. 	2
2.	<p>Тема 2. Методологія наукових досліджень у галузі фізичної культури. Основні питання лекції для обговорення</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методологія наукових досліджень <ol style="list-style-type: none"> 1. Які рівні методології існують і як вони застосовуються у фізичній культурі? 2. Чим відрізняються метод, методика та методологічний 	

	<p>підхід?</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Проблема, гіпотеза та цілі дослідження <ol style="list-style-type: none"> 1. Як правильно формулювати наукову проблему? 2. Як визначити цілі та завдання дослідження? 3. Які критерії наукової гіпотези та її перевірки? 3. Методи дослідження у фізичній культурі та спорті <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, моделювання, прогнозування. 2. Емпіричні методи: спостереження, тестування, педагогічний експеримент. 3. Як обирати методи залежно від об'єкта та мети дослідження? 4. Організація дослідницького процесу <ol style="list-style-type: none"> 1. Як планувати експеримент: вибірка, інструментарій, строки? 2. Які принципи валідності та репрезентативності необхідно враховувати? 5. Академічна доброчесність та етика <ol style="list-style-type: none"> 1. Які принципи академічної доброчесності є ключовими у дослідженні? 2. Як уникнути плагіату та забезпечити етичність експерименту? <p>Формати обговорення Групова дискусія – обговорення переваг та недоліків різних методів дослідження; Аналіз наукових публікацій – визначення проблеми, гіпотези, методів та висновків; Критичне обговорення – виявлення помилок та шляхів їх уникнення у плануванні дослідження; Презентація висновків – кожна група формулює рекомендації щодо методологічної організації дослідження</p>	
2.	<p>Тема 3. Методологія наукових досліджень у галузі фізичної культури.</p> <p>Основні питання лекції для обговорення</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття адаптації та її види <ol style="list-style-type: none"> 1. Які фізіологічні системи залучаються до адаптації? 2. Чим відрізняються гостра та хронічна адаптація? 3. Які типи адаптацій найбільш важливі для спортсмена? 2. Фази адаптаційного процесу <ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлекторна фаза, стадія компенсації, суперкомпенсації та відновлення – що відбувається на кожному етапі? 2. Як визначити фазу адаптації у конкретного спортсмена? 3. Закономірності тренувальної адаптації <ol style="list-style-type: none"> 1. Який вплив мають обсяг, інтенсивність та частота навантажень? 2. Як застосовувати принципи спеціалізації та прогресивного навантаження? 4. Фактори, що впливають на адаптацію <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль віку, статі та рівня підготовленості; 2. Вплив харчування, відновлення та психоемоційного стану; 3. Генетичні та зовнішні фактори. 5. Методи контролю адаптації 	2

	<ol style="list-style-type: none">1. Які фізіологічні та біохімічні показники варто відстежувати?2. Як використовувати тести та спостереження для оцінки адаптації? <p>• Формати обговорення</p> <ul style="list-style-type: none">• Групова дискусія – порівняння адаптаційних процесів у різних спортсменів;• Аналіз кейсів – приклади тренувальних програм з різною інтенсивністю навантажень;• Критичне обговорення – оцінка ефективності методів контролю адаптації;• Презентація висновків – групові рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу.	
--	--	--

3	<p>Тема 3. Закономірності адаптації організму до фізичних навантажень.</p> <p>Основні питання лекції для обговорення</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття адаптації <ol style="list-style-type: none"> 1. Що таке адаптація організму і які її основні види? 2. Відмінності між гострою та хронічною адаптацією. 3. Роль нервово-м'язової, кардіореспіраторної та метаболічної адаптації. 2. Фази адаптаційного процесу <ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлекторна фаза, стадія компенсації, суперкомпенсації та відновлення – характеристика кожної фази. 2. Як визначити фазу адаптації у спортсмена на практиці? 3. Закономірності тренувальної адаптації <ol style="list-style-type: none"> 1. Як інтенсивність, обсяг та частота навантажень впливають на адаптаційні процеси? 2. Принцип специфічності та прогресивності навантажень. 3. Вплив циклічності та інтервальних навантажень на адаптацію. 4. Фактори, що впливають на адаптацію <ol style="list-style-type: none"> 1. Вік, стать, рівень підготовленості; 2. Харчування, відновлення, сон, психологічний стан; 3. Генетичні та зовнішні фактори. 5. Методи контролю адаптації <ol style="list-style-type: none"> 1. Лабораторні та польові методи оцінки (пульс, тиск, лактат, VO_2max); 2. Тестування фізичних якостей та техніки виконання; 3. Спостереження за відновлювальними показниками та станом спортсмена. <p>• Формати обговорення</p> <ul style="list-style-type: none"> • Групова дискусія – обговорення особливостей адаптації у різних видів спорту та рівнів підготовки; • Аналіз кейсів – приклади тренувальних програм з різною інтенсивністю навантажень; • Критичне обговорення – визначення ефективності методів контролю та корекції навантажень; • Презентація висновків – розробка групових рекомендацій щодо оптимізації тренувального процесу. 	2
4.	<p>Тема 4. Теоретичні засади побудови багаторічної спортивної підготовки (БСП).</p> <p>Основні питання лекції для обговорення</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття та значення БСП <ol style="list-style-type: none"> 1. Що таке багаторічна спортивна підготовка і її мета? 2. Які функції виконує БСП у розвитку спортсмена? 3. Взаємозв'язок фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. 2. Принципи побудови БСП <ol style="list-style-type: none"> 1. Послідовність та поступовість розвитку фізичних якостей; 2. Принцип індивідуалізації та диференціації навантажень; 3. Принцип циклічності (макро-, мезо-, мікроцикли); 4. Спеціалізація та загальнофізична підготовка. 	2

	<p>3. Структура багаторічного тренувального процесу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Макроцикли, мезоцикли та мікроцикли – визначення та призначення; 2. Розподіл тренувальних навантажень протягом сезону та багаторічної програми; 3. Ключові етапи підготовки до змагань. <p>4. Методи оцінки ефективності БСП</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізіологічні, технічні та психологічні показники; 2. Визначення прогресу та корекція програм; 3. Використання цифрових і лабораторних методів контролю. <p>5. Індивідуалізація та інноваційні підходи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптація програми під конкретного спортсмена; 2. Використання сучасних технологій і цифрових платформ; 3. Прогнозування ефективності тренувального процесу. <p>• Формати обговорення</p> <ul style="list-style-type: none"> • Групова дискусія – обговорення структури багаторічного тренувального процесу та принципів побудови макроциклів; • Аналіз кейсів – розбір прикладів багаторічної підготовки спортсменів різних видів спорту; • Критичне обговорення – оцінка ефективності методів і підходів, виявлення слабких місць; • Презентація висновків – кожна група пропонує оптимальні стратегії побудови багаторічної програми. 	
	<p>Змістовий модуль 2. Інноваційні технології та моделювання тренувального процесу</p>	
5.	<p>Тема 5. Моделювання і прогнозування у спортивній підготовці.</p> <p>Основні питання лекції для обговорення</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття моделювання і прогнозування 2. Що таке модель у спортивній підготовці та які її види? 3. Чим відрізняється прогноз від моделювання? 4. Роль моделювання у довгостроковому плануванні тренувального процесу. 	

	<p>1. Методи моделювання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Математичне та статистичне моделювання; 2. Комп'ютерне та цифрове моделювання тренувального процесу; 3. Використання концептуальних моделей для оптимізації навантажень. <p>2. Прогнозування спортивних результатів</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прогнозування фізичної підготовленості та техніко-тактичних показників; 2. Вплив параметрів тренувального процесу на очікувані результати; 3. Прогнозування ризику травм і перевантажень. <p>3. Аналіз ефективності моделювання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Порівняння прогнозованих і фактичних результатів; 2. Корекція тренувальних програм на основі прогнозних даних; 3. Визначення ключових факторів, що впливають на точність прогнозів. <p>4. Індивідуалізація тренувального процесу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптація моделей під конкретного спортсмена; 2. Використання цифрових технологій та сенсорів; 3. Персоналізація навантажень для досягнення максимального ефекту. <p>• Формати обговорення</p> <ul style="list-style-type: none"> • Групова дискусія – обговорення ефективності різних методів моделювання та прогнозування; • Аналіз кейсів – розбір прикладів прогнозування результатів спортсменів; • Критичне обговорення – оцінка точності прогнозів і внесення пропозицій щодо корекції моделей; • Презентація висновків – групи формують рекомендації щодо використання моделювання у тренувальному процесі. 	2
6	<p>Тема 6. Інноваційні педагогічні та цифрові технології у фізичній культурі та спорті.</p> <p>Основні питання лекції для обговорення</p> <p>1. Поняття інноваційних педагогічних технологій</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Що включає поняття «інноваційна педагогічна технологія» у фізичній культурі? 2. Які сучасні педагогічні підходи застосовуються для 	2

ефективного навчання та тренування?

3. Переваги інтерактивних та гейміфікованих методів.

2. Цифрові технології у фізичній культурі та спорті

1. Використання сенсорних систем, носимих пристроїв та мобільних додатків;
2. Платформи для оцінки прогресу та моніторингу навантажень;
3. Віртуальна та доповнена реальність для тренувального процесу.

3. Інтеграція інновацій у навчальний і тренувальний процес

1. Персоналізація підготовки спортсменів за допомогою цифрових технологій;
2. Використання інноваційних технологій для контролю і оцінки результатів;
3. Приклади успішної інтеграції цифрових платформ у спортивну підготовку.

4. Оцінка ефективності інновацій

1. Критерії ефективності педагогічних і цифрових технологій;
2. Порівняння традиційних і інноваційних методів;
3. Використання статистики та цифрових інструментів для аналізу результатів.

5. Перспективи розвитку та виклики

1. Глобальні тенденції використання цифрових технологій у спорті;
2. Проблеми адаптації новітніх технологій у національному контексті;
3. Шляхи подолання бар'єрів і оптимізація використання інновацій.

• Формати обговорення

- **Групова дискусія** – обговорення переваг і недоліків інноваційних технологій;
- **Аналіз кейсів** – розбір прикладів використання цифрових платформ у спортивній підготовці;
- **Критичне обговорення** – оцінка ефективності інтеграції інновацій у навчальний і тренувальний процес;
- **Презентація висновків** – розробка рекомендацій щодо впровадження інноваційних технологій у практику.

7.	<p>Тема 7. Система контролю та моніторингу підготовленості спортсменів.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основні питання лекції для обговорення <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття контролю та моніторингу <ol style="list-style-type: none"> 1. В чому різниця між контролем та моніторингом у спортивній підготовці? 2. Які завдання виконує система моніторингу у багаторічній підготовці спортсменів? 2. Види контролю та моніторингу <ol style="list-style-type: none"> 1. Поточний, модульний, підсумковий контроль; 2. Фізіологічний, технічний, психологічний, педагогічний моніторинг; 3. Лабораторний та польовий контроль. 3. Методи оцінки підготовленості <ol style="list-style-type: none"> 1. Тести на витривалість, силу, швидкість та координацію; 2. Біохімічні та функціональні показники (пульс, артеріальний тиск, $VO_2\max$, лактат); 3. Оцінка техніко-тактичних і психологічних показників. 4. Інструменти та цифрові платформи <ol style="list-style-type: none"> 1. Використання сенсорів, носимих пристроїв та мобільних додатків; 2. Програмне забезпечення для аналізу та прогнозування результатів; 3. Інтеграція цифрових технологій у систему моніторингу. 5. Прийоми аналізу та управління тренувальним процесом <ol style="list-style-type: none"> 1. Статистична обробка та графічна візуалізація результатів; 2. Корекція навантажень та планування тренувального процесу; 3. Виявлення ризиків перевантаження та травматизації. • Формати обговорення <ul style="list-style-type: none"> • Групова дискусія – обговорення ефективності різних методів контролю та моніторингу; • Аналіз кейсів – розбір прикладів моніторингу спортсменів різного рівня; • Критичне обговорення – оцінка точності даних та прийняття управлінських рішень на основі результатів; • Презентація висновків – розробка рекомендацій щодо вдосконалення системи контролю та моніторингу. 	2
8	<p>Тема 8. Проектування авторських програм фізичного виховання і спорту.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основні питання лекції для обговорення <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття та структура авторської програми <ol style="list-style-type: none"> 1. Що включає авторська програма фізичного виховання і спорту? 2. Основні компоненти: цілі, завдання, зміст, методи, контроль та оцінка ефективності. 3. Вимоги до оформлення та стандарти програми у науково-освітньому середовищі. 2. Принципи розробки авторської програми <ol style="list-style-type: none"> 1. Науковість та обґрунтованість; 2. Індивідуалізація та диференціація навантажень; 3. Компетентнісний та особистісно-орієнтований підхід; 4. Інтеграція інноваційних і цифрових технологій. 	2

	<p>3. Методи планування та прогнозування</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Педагогічне моделювання та математичне прогнозування; 2. Використання цифрових платформ для оцінки ефективності; 3. Прогнозування розвитку фізичних, технічних та психологічних показників спортсменів. <p>4. Оцінка та корекція авторської програми</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Критерії ефективності: фізичні, технічні, психологічні та тактичні результати; 2. Аналіз результатів та внесення змін у програму; 3. Адаптація програми до індивідуальних особливостей спортсменів. <p>5. Приклади та перспективи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Успішні авторські програми у різних видах спорту; 2. Інтеграція сучасних наукових результатів у програму; 3. Перспективи розвитку та впровадження авторських програм. <p>• Формати обговорення</p> <ul style="list-style-type: none"> • Групова дискусія – обговорення структури та змісту авторських програм; • Аналіз кейсів – розбір прикладів успішних авторських програм; • Критичне обговорення – оцінка доцільності використання різних методів та технологій; • Презентація висновків – підготовка рекомендацій щодо створення та впровадження авторських програм. 	
9..	<p>Тема 9. Європейські та світові тенденції розвитку фізичної культури і спорту в умовах глобалізації.</p> <p>Основні питання лекції для обговорення</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Глобалізація і її вплив на спорт і фізичну культуру <ol style="list-style-type: none"> 1. Як глобалізація змінює структуру та організацію спортивної діяльності? 2. Вплив міжнародних стандартів і політики у сфері спорту. 1. Європейські моделі розвитку фізичної культури <ol style="list-style-type: none"> 1. Організація системи фізичного виховання у країнах ЄС; 2. Компетентнісний підхід та підготовка тренерів і педагогів; 3. Взаємодія державних і громадських організацій у сфері спорту. 2. Світові тенденції у спортивній підготовці <ol style="list-style-type: none"> 1. Інноваційні тренувальні технології; 2. Персоналізація тренувального процесу та використання аналітики; 3. Використання цифрових платформ і Big Data для 	2

	<p>прогнозування результатів.</p> <p>3. Проблеми та виклики адаптації міжнародних моделей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соціокультурні та економічні бар'єри; 2. Баланс між національною системою та міжнародними стандартами; 3. Виклики впровадження інновацій в українській спортивній практиці. <p>4. Перспективи розвитку української системи фізичної культури та спорту</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптація європейського та світового досвіду; 2. Інтеграція сучасних технологій та педагогічних підходів; 3. Стратегії модернізації тренувального та освітнього процесу. <p>• Формати обговорення.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Групова дискусія – порівняння української системи з європейськими та світовими моделями; • Аналіз кейсів – приклади впровадження інноваційних практик у різних країнах; • Критичне обговорення – переваги та недоліки глобальних тенденцій; • Презентація висновків – пропозиції щодо адаптації міжнародного досвіду для України. 	
10.	<p>Тема 10. Наукове прогнозування та управління інноваційними процесами у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>Основні питання лекції для обговорення.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття та сутність прогнозування <ul style="list-style-type: none"> ○ Що таке наукове прогнозування у фізичній культурі та спорті? ○ Чим прогнозування відрізняється від моделювання спортивного процесу? ○ Які основні завдання прогнозування у спортивній підготовці? 2. Методи прогнозування <ul style="list-style-type: none"> ○ Які існують методи прогнозування фізичної підготовленості та спортивних результатів? ○ Як застосовуються математичні, статистичні та експертні методи у прогнозуванні? ○ В яких випадках доцільно використовувати цифрові платформи та Big Data? 3. Інноваційні процеси у спортивній підготовці <ul style="list-style-type: none"> ○ Що таке інноваційний процес у сфері фізичної культури та спорту? ○ Які види інновацій застосовуються у тренувальному 	

	<p>процесі та освітній діяльності?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Як оцінюється ефективність впровадження інноваційних технологій? <p>4. Управління прогнозуванням та інноваціями</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Які основні принципи управління інноваційними процесами у спорті? ○ Як інтегрувати прогнозні дані у планування тренувального та навчального процесу? ○ Які стратегії адаптації інноваційних рішень для конкретного спортсмена чи команди? <p>5. Практичне застосування</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Як оцінювати відповідність прогнозованих результатів фактичним показникам? ○ Які інструменти використовуються для корекції тренувальних програм на основі прогнозних даних? ○ Як забезпечити персоналізацію тренувального процесу на основі прогнозування та інновацій? 	
	Всього	20

4.1 Завдання для самостійної роботи

4.3. Завдання для самостійної роботи (60г.)

Самостійна робота аспірантів передбачає засвоєння теоретичного матеріалу, закріплення знань і навичок, отриманих під час аудиторної роботи у таких формах:

- відповіді на питання для самоконтролю;
- розв’язування кейсів для поточного домашнього опрацювання;
- підготовка наукових повідомлень, тез (на українській та англійських мовах).

Контроль знань включає проміжний та підсумковий контроль. Бали аспіранти отримують на семінарських заняттях (відповіді, доповідь, кейси), за самостійну (індивідуальну) роботу (презентацію), а також за участь у науковій конференції (форумі) (статті, тези).

4.3.1. Питання для самостійної роботи (самоопрацювання) здобувачів третього рівня вищої освіти з дисципліни «Теорія та методика фізичної культури та спорту».

Тема 1. Сучасні концепції розвитку фізичної культури і спорту

1. Проаналізуйте сучасні наукові парадигми у фізичній культурі та спорті.
2. Порівняйте гуманістичну та компетентнісну парадигми підготовки спортсменів.
3. Дослідіть вплив глобалізаційних процесів на національні системи фізичного виховання.
4. Оцініть ефективність інтеграції інноваційних технологій у сучасну фізичну культуру та спорт.
5. Складіть короткий огляд міжнародних стандартів фізичного виховання та спорту.

Тема 2. Методологія наукових досліджень у галузі фізичної культури

6. Сформулюйте наукову проблему та гіпотезу для дослідження у сфері фізичної культури та спорту.

7. Розробіть план педагогічного експерименту для оцінки ефективності новітніх методів тренувань.
8. Проаналізуйте переваги та обмеження теоретичних і емпіричних методів дослідження.
9. Обґрунтуйте вибір статистичних методів для обробки даних спортивного експерименту.
10. Опишіть принципи академічної доброчесності у проведенні наукового дослідження.

Тема 3. Закономірності адаптації організму до фізичних навантажень

11. Дослідіть механізми гострої та хронічної адаптації організму до навантажень.
12. Проаналізуйте вплив інтенсивності та тривалості тренувань на адаптаційні процеси.
13. Складіть схему фаз адаптації організму до регулярних фізичних навантажень.
14. Оцініть фактори, що впливають на індивідуальні особливості адаптації.
15. Розробіть пропозиції щодо контролю ефективності адаптації спортсмена.

Тема 4. Теоретичні засади побудови багаторічної спортивної підготовки (БСП)

16. Опишіть структуру багаторічної спортивної підготовки (макро-, мезо-, мікроцикли).
17. Проаналізуйте принципи поступовості та циклічності тренувального процесу.
18. Розробіть приклад планування багаторічної програми підготовки спортсмена.
19. Оцініть роль загальнофізичної та спеціальної підготовки у БСП.
20. Проаналізуйте методи оцінки ефективності багаторічної спортивної підготовки.

Тема 5. Моделювання і прогнозування у спортивній підготовці

21. Проаналізуйте види моделей у спортивній підготовці та їх застосування.
22. Розробіть приклад прогнозування фізичної підготовленості спортсмена.
23. Складіть алгоритм оцінки точності прогнозів спортивних результатів.
24. Оцініть вплив цифрових платформ на процес моделювання тренувань.
25. Розробіть пропозиції щодо корекції тренувальної програми на основі прогнозних даних.

Тема 6. Інноваційні педагогічні та цифрові технології

26. Проаналізуйте сучасні педагогічні інновації у фізичній культурі та спорті.
27. Опишіть роль цифрових технологій у персоналізації тренувального процесу.
28. Складіть план впровадження інноваційної технології у навчально-тренувальну програму.
29. Оцініть ефективність застосування носимих пристроїв та мобільних додатків у спорті.
30. Проаналізуйте приклади успішної інтеграції цифрових технологій у міжнародній практиці.

Тема 7. Система контролю та моніторингу підготовленості спортсменів

31. Розробіть систему контролю фізичної підготовленості спортсменів у вашому виді спорту.
32. Проаналізуйте методи оцінки технічних, фізичних та психологічних показників.
33. Складіть рекомендації щодо корекції тренувальних навантажень за результатами моніторингу.
34. Оцініть переваги цифрового моніторингу у спортивній підготовці.
35. Складіть приклад плану підсумкового контролю підготовленості спортсменів.

Тема 8. Проектування авторських програм фізичного виховання і спорту

36. Розробіть авторську навчально-тренувальну програму для спортсмена або групи.
37. Проаналізуйте компоненти програми та їх відповідність цілям підготовки.
38. Складіть пропозиції щодо інтеграції інноваційних та цифрових технологій у програму.
39. Оцініть ефективність авторської програми за допомогою контрольних показників.
40. Опишіть процес адаптації програми під індивідуальні особливості спортсменів.

Тема 9. Європейські та світові тенденції розвитку фізичної культури і спорту

41. Проаналізуйте європейські моделі організації фізичного виховання.
42. Порівняйте українську систему фізичної культури з міжнародними моделями.
43. Опишіть вплив глобалізаційних процесів на спортивну підготовку.
44. Проаналізуйте сучасні світові тренди у цифровізації та інноваціях у спорті.
45. Складіть пропозиції щодо адаптації міжнародного досвіду для української системи.

Тема 10. Наукове прогнозування та управління інноваційними процесами

46. Проаналізуйте методи наукового прогнозування у спортивній підготовці.
47. Опишіть основні етапи управління інноваційними процесами у спорті.
48. Розробіть алгоритм впровадження інновацій у тренувальний процес.
49. Оцініть ефективність використання прогнозних даних для персоналізації тренувань.
50. Складіть приклад управління інноваційним процесом у вашому виді спорту.

4.3.2 Індивідуальна робота

Підготувати індивідуальні роботи на вибір за представленими темами (№1-№13) для самостійної роботи

Обсяг роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації.

Робота має бути акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці роботи.

Текст індивідуальної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4 (210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - “За шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – п’ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., лівє – 3 см, правє – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п’яти знакам (1,25 см).

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи (наприклад: Міністерство внутрішніх справ України (далі – МВС)).

Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п’яти знакам (стандартний відступ, визначений текстовими редакторами на ПК).

Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Переніс слів у заголовках розділів слід уникати. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом, при друкованому виготовленні письмової роботи, повинна становити не менше двох рядків.

Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок. Титульний аркуш(додається) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варіанти посилань на них. Перший – це посторінкові посилання (виноски): коли на сторінці цитується джерело, то внизу цієї сторінки під основним текстом наводиться бібліографічний опис літературного джерела і вказується сторінка. Другий – коли в разі посилання на літературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку літератури та конкретна сторінка, наводиться цитата, точні цифри, дані, наприклад [3, с. 17].

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на сторінці, де є посилання, їх подають на наступній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

Теми для індивідуальної роботи

з дисципліни « Теорія та методика фізичної культури і спорту »

1	Тема 1. Фізична культура як різновид соціальної практики. Самостійне опрацювання матеріалів теми, що не були висвітлені в межах лекції	3	7
2	Тема 2. Спорт як соціальне явище. Самостійне опрацювання матеріалів теми, що не були висвітлені в межах лекції	3	9
3	Тема 3. Соціальні функції фізичної культури і спорту Самостійне опрацювання матеріалів теми, що не були висвітлені в межах лекції	3	7

4	Тема 4. Олімпійський рух у стародавні часи та його відродження у новітній час. Самостійне опрацювання матеріалів теми, що не були висвітлені в межах лекції	2	8
5	Тема 5. Міжнародна олімпійська система Самостійне опрацювання матеріалів теми, що не були висвітлені в межах лекції	2	4
6	Тема 6. Сучасні проблеми організації та проведення Олімпійських ігор. Самостійне опрацювання матеріалів теми, що не були висвітлені в межах лекції	3	7
7	Тема 7. Аматорство, комерціалізація та професіоналізація олімпійського руху. Самостійне опрацювання матеріалів теми, що не були висвітлені в межах лекції	3	3
8	Тема 8. Соціально-політичні та організаційно-правові засади олімпійського руху. Самостійне опрацювання матеріалів теми, що не були висвітлені в межах лекції	2	6
9	Тема 9. Економічні засади Олімпійського руху Самостійне опрацювання матеріалів теми, що не були висвітлені в межах лекції	2	6
	Творча робота №1 за матеріалом 1 та 2 змістовних модулів, презентація (одна за вибором): 1.1. Фізична культура як різновид соціальної практики 1.2. Сучасні проблеми організації та проведення ОУ 1.3. Проблеми корупції в МОК та його демократизація. 1.4. Комерціалізація та професіоналізація олімпійського руху	7	7
10	Тема 10. Передумови виникнення та розвитку професійного спорту. Самостійне опрацювання матеріалів теми, що не були висвітлені в межах лекції	3	5
11	Тема 11. Організаційно-правові та економічні засади функціонування професійного спорту Самостійне опрацювання матеріалів теми, що не були висвітлені в межах лекції	2	4
12	Тема 12. Порівняльний аналіз систем змагань північно-американської та європейської моделей професійного спорту Самостійне опрацювання матеріалів теми, що не були висвітлені в межах лекції	3	6
13	Тема 13. Організаційно-методичні засади комплектування команд (клубів) у різних видах професійного спорту.	2	5

Презентація обраних тем з дисципліни «Теорія та методика фізичної культури і спорту»

Вимоги до проведення презентації

1. Вимоги до вибору теми

Тема обирається з переліку тем дисципліни або погоджується з викладачем.

Бажано, щоб тема була пов'язана з напрямом наукового дослідження аспіранта.

Тема повинна мати наукову актуальність та практичну значущість.

Структура презентації повина мати обґрунтування вибору теми та її актуальність; аналіз літератури з обраної теми; виклад суті питання; теоретичне узагальнення і науково обґрунтовані висновки; список використаної літератури. Стиль викладення матеріалу має бути науково-діловим.

2. Вимоги до оформлення слайдів

Кількість слайдів: зазвичай 10–15 (для навчальної презентації).

Шрифт: читабельний (Times New Roman, Arial, Calibri), розмір 20–28 пт для тексту, 36–44 пт – заголовки. Міжрядковий інтервал: 1,2–1,5. Кольорова схема: контрастна, приємна для очей (текст на світлому тлі або світлий текст на темному). Текст: короткі тези, без великих абзаців, не більше 5–7 рядків на слайд. Використання зображень і схем: тільки для ілюстрації основних моментів, не перевантажувати слайд. Анімація: помірна, тільки для логічного переходу між пунктами.

- 1) Презентація творчої роботи №1
(тема1-10).
- 2) Презентація творчої роботи №2
(тема11- 20)
- 3) Презентація аналітичної роботи (тема21-35).

Теми презентації

1. Сучасні концепції розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
2. Компетентнісний підхід у підготовці фахівців фізичної культури і спорту.
3. Гуманістична парадигма у спортивній освіті.
4. Методологія наукових досліджень у галузі фізичної культури: сучасні тенденції.
5. Педагогічний експеримент у спортивній науці: структура та етапи проведення.
6. Академічна доброчесність у підготовці дисертаційних досліджень зі спорту.
7. Закономірності адаптації організму до фізичних навантажень.
8. Механізми суперкомпенсації у тренувальному процесі.
9. Перетренованість: причини, діагностика та профілактика.
10. Теоретичні засади побудови багаторічної спортивної підготовки.
11. Циклічність тренувального процесу: макро-, мезо- та мікроцикли.
12. Індивідуалізація спортивної підготовки як сучасна тенденція.
13. Моделювання у спортивній підготовці: види та методи.
14. Методи прогнозування спортивних результатів.
15. Використання математичного та статистичного моделювання у спорті.
16. Інноваційні педагогічні технології у фізичній культурі.
17. Цифрові технології у спортивній підготовці спортсменів.
18. Використання носимих пристроїв у системі моніторингу підготовленості.
19. Біомеханічний аналіз рухів у спортивній практиці.
20. Система контролю фізичної підготовленості спортсменів.
21. Психологічний супровід у спортивній діяльності.
22. Проектування авторських програм фізичного виховання.
23. Інтеграція інноваційних технологій в авторські програми тренування.
24. Оцінювання ефективності тренувальних програм.
25. Європейські моделі організації фізичного виховання.
26. Світові тенденції розвитку спорту в умовах глобалізації.
27. Цифровізація спорту та використання Big Data у прогнозуванні результатів.
28. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту.

29. Управління інноваційними процесами у спортивних організаціях.
30. Наукове прогнозування розвитку спорту в Україні.
31. Масовий спорт як чинник громадського здоров'я.
32. Інклюзивна фізична культура: сучасні підходи.
33. Підготовка тренерських кадрів у європейському освітньому просторі.
34. Дистанційні та змішані форми навчання у фізичній культурі.
35. Інноваційні підходи до оцінювання результатів спортивної діяльності

4.3.3 Контрольна робота

Контрольна робота виконується у форматі міні-дослідження з елементами моделювання, прогнозування та аналітичного узагальнення.

Робота повинна демонструвати сформованість дослідницьких компетентностей та готовність до наукової діяльності.

Вимоги до оформлення . Обсяг: 20–25 сторінок. Наявність таблиць, схем, моделей або графіків. Використання сучасних джерел (2020–2026 рр.). Оформлення за ДСТУ 8302:2015 або АРА. Обов'язкова перевірка на академічну доброчесність.

Орієнтовні науково-дослідницькі теми

1. Моделювання адаптаційних процесів спортсменів високої кваліфікації.
2. Прогностичні моделі результативності у циклічних видах спорту.
3. Цифрові технології як інструмент управління тренувальним процесом.
4. Інноваційні стратегії побудови багаторічної спортивної підготовки.
5. Персоналізація тренувального процесу на основі аналітичних даних.
6. Управління інноваційними процесами у спортивних організаціях.
7. Порівняльний аналіз європейських моделей підготовки спортсменів.
8. Біомеханічне моделювання технічних дій спортсменів.
9. Система моніторингу та її вплив на спортивну результативність.
10. Інтеграція результатів наукових досліджень у практику спортивної підготовки.

5. Підсумковий контроль

Забезпечення освітнього процесу

Засоби навчання:

- Електронні освітні ресурси (електронні матеріали з курсу, розміщені в базі навчально-контролюючої програми «Moodle» на сайті ЧНУ імені Петра Могили; ZOOM.
- ТЗН (ноутбук, і т.д.).

Матеріально-технічне та/або інформаційне забезпечення:

- Проекційне мультимедійне обладнання (проектор, екран, ноутбук/комп'ютер);
- Доступ до мережі Internet, точка доступу Wi-Fi;
- OS: Windows;
- Програмне забезпечення: MS Word, MS Excel, Zoom, GoogleMeet;
- Система електронного навчання Moodle 3.9

5.1 .Методи навчання

Методи навчання окремої навчальної дисципліни – взаємодії між викладачем і аспірантами, під час яких відбувається передача та засвоєння знань, умінь і навичок.

Під час занять використовуються наступні методи навчання: за характером подачі (викладення) навчального матеріалу: словесні, наочні та практичні; за логікою сприймання та засвоєння навчального матеріалу: індуктивно-дедукційний, дослідницький, репродуктивний, евристичний, пояснювально-ілюстративний методи

6 . Підсумковий контроль

Перелік питань підсумкового контролю (іспит)

Тема 1. Сучасні концепції розвитку фізичної культури і спорту

1. Що таке сучасна концепція розвитку фізичної культури і спорту?
2. Назвіть основні наукові парадигми у фізичній культурі.
3. В чому суть гуманістичної парадигми?
4. Що таке компетентнісний підхід у фізичній культурі?
5. Поясніть особистісно-орієнтовану модель підготовки спортсменів.
6. Який вплив глобалізації на фізичну культуру?
7. Назвіть основні міжнародні стандарти фізичної культури.
8. Які основні тенденції розвитку спорту у світі?
9. Як інтегруються інноваційні технології у фізичну культуру?
10. В чому полягає адаптація міжнародного досвіду для України?

Тема 2. Методологія наукових досліджень у галузі фізичної культури

11. Що таке методологія наукового дослідження?
12. Чим метод відрізняється від методики?
13. Назвіть основні рівні методології у фізичній культурі.
14. Що таке наукова проблема і як її формулювати?
15. Як визначаються цілі та завдання дослідження?
16. Що таке наукова гіпотеза?
17. Назвіть теоретичні методи дослідження у фізичній культурі.
18. Назвіть емпіричні методи дослідження у спорті.
19. Як забезпечується валідність і репрезентативність дослідження?
20. Які принципи академічної доброчесності слід дотримуватися в дослідженні?

Тема 3. Закономірності адаптації організму до фізичних навантажень

21. Що таке адаптація організму до фізичних навантажень?
22. Назвіть основні види адаптації.
23. Чим відрізняється гостра адаптація від хронічної?
24. Які фізіологічні системи залучаються до адаптації?
25. Назвіть фази адаптаційного процесу.
26. Що таке суперкомпенсація?
27. Які принципи тренувальної адаптації існують?
28. Як впливає обсяг та інтенсивність навантажень на адаптацію?
29. Які фактори впливають на адаптацію спортсмена?
30. Які методи контролю адаптації організму існують?

Тема 4. Теоретичні засади побудови багаторічної спортивної підготовки (БСП)

31. Що таке багаторічна спортивна підготовка?
32. Які функції виконує БСП?
33. Що таке макроцикл, мезоцикл і мікроцикл?
34. В чому суть принципу поступовості в БСП?
35. Як застосовується принцип індивідуалізації?
36. Що таке принцип циклічності тренувань?
37. Назвіть основні етапи підготовки спортсмена.
38. Як оцінюється ефективність багаторічного тренувального процесу?
39. Які фізіологічні та психологічні показники враховуються у БСП?
40. Як інноваційні технології використовуються у БСП?

Тема 5. Моделювання і прогнозування у спортивній підготовці

41. Що таке моделювання у спортивній підготовці?
42. Чим моделювання відрізняється від прогнозування?
43. Назвіть види моделей у спорті.
44. Які математичні методи застосовуються для моделювання?
45. Як прогнозуються спортивні результати?
46. Що таке персоналізація тренувального процесу?
47. Які фактори впливають на точність прогнозів?
48. Як використовуються цифрові платформи для прогнозування?
49. Назвіть критерії оцінки ефективності моделювання.
50. Як коригуються тренувальні програми на основі прогнозних даних?

Тема 6. Інноваційні педагогічні та цифрові технології у фізичній культурі та спорті

51. Що таке інноваційні педагогічні технології?
52. Назвіть сучасні педагогічні підходи у спорті.
53. Що таке цифрові технології у фізичній культурі?
54. Які носимі пристрої використовуються у спортивній підготовці?
55. Як застосовується віртуальна та доповнена реальність у тренуваннях?
56. Що таке інтерактивне навчання у фізичній культурі?
57. Як оцінюється ефективність педагогічних інновацій?
58. Як цифрові технології впливають на персоналізацію тренувань?
59. Назвіть приклади успішного впровадження інновацій.
60. Які глобальні тенденції у цифровізації фізичної культури та спорту?

Тема 7. Система контролю та моніторингу підготовленості спортсменів

61. В чому різниця між контролем та моніторингом?
62. Назвіть види контролю у спортивній підготовці.
63. Що таке поточний контроль?
64. Що таке підсумковий контроль?
65. Які фізіологічні показники використовуються для оцінки підготовленості?
66. Як проводиться тестування фізичних якостей?
67. Як оцінюється психологічна готовність спортсменів?
68. Що таке цифровий моніторинг у спорті?
69. Як коригуються тренування на основі даних моніторингу?
70. Назвіть приклади ефективного використання системи контролю.

Тема 8. Проектування авторських програм фізичного виховання і спорту

71. Що таке авторська програма у спорті?
72. Які основні компоненти програми?
73. Які принципи розробки авторської програми?
74. Що таке індивідуалізація програми?
75. Як інтегруються цифрові технології у програму?
76. Як оцінюється ефективність авторської програми?
77. Як прогнозуються результати тренувань у програмі?
78. Що таке педагогічне моделювання у створенні програми?
79. Як адаптувати програму до конкретного спортсмена?
80. Наведіть приклади успішних авторських програм.

Тема 9. Європейські та світові тенденції розвитку фізичної культури і спорту в умовах глобалізації

81. Як глобалізація впливає на фізичну культуру та спорт?
82. Які міжнародні організації регулюють спорт?
83. Які європейські моделі фізичного виховання існують?
84. Що таке компетентнісний підхід у спорті?
85. Які світові тенденції у спортивній підготовці?
86. Як цифрові технології змінюють тренувальний процес у світі?
87. Які виклики виникають при адаптації міжнародних стандартів в Україні?
88. Як інтегрувати європейський досвід у національну систему?
89. Які глобальні інноваційні практики застосовуються у спорті?
90. Як прогнозувати розвиток спорту в умовах глобалізації?

6.1.2. Підсумковий контроль здійснюється шляхом складання екзамену.

Результатом вивчення дисципліни є залік. Умовою допуску до підсумкового контролю знань є позитивні оцінки з поточного контролю знань. Контроль знань здобувачів здійснюється за 100-бальною шкалою. Максимальну кількість балів, яку може отримати здобувач протягом семестру становить 70 балів. На заліку максимальна кількість балів –30 балів.

Заліковий білет складається з трьох питань, за кожну правильну відповідь здобувач отримує: перше та друге питання по 8 балів, третє питання 14 балів.

Типовий екзаменаційний білет

Чорноморський національний університет імені Петра Могили	
(повне найменування вищого навчального закладу)	
Рівень вищої освіти	<u>третій (освітньо-науковий)</u>
Спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u>
Галузь знань	<u>01 Освіта/Педагогіка</u>
Семестр	2
Навчальна дисципліна	« Теорія та методика фізичної культури і спорту »
ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 0	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Назвіть теоретичні методи дослідження у фізичній культурі. 2. Що таке адаптація організму до фізичних навантажень 	

3. Назвіть основні етапи підготовки спортсмена

Затверджено на засіданні кафедри Олімпійського та професійного спорту

Протокол № _____ від „_____” _____ 20__ року

Завідувач кафедри ОПС _____ Довгань Н.Ю.

Екзаменатор _____ Довгань Н.Ю.

6 . Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

6.1. Система оцінювання роботи

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Теорія та методика фізичної культури » застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Семінарські заняття (практичні заняття): 10 занять по 4 балів	10 x 4 = 40	Протягом семестру
2.	Презентація творчої роботи №1 (тема1-2.3). Презентація творчої роботи №2 (тема 4,5,6) Презентація аналітичної роботи (тема7,8,9,10).	10	Протягом семестру
3.	Підсумкова контрольна робота	10	Останнє лекційне / семінарське заняття
4.	Екзамен	40	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

6.2. Усна відповідь на практичному занятті

2 бали (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Має уявлення про особливості психофізіологічних процесів в тому чи іншому аспектах діяльності людини. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
2-1 бали(добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
1 бали (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички розрахунку задач; недостатньо вміє самостійно

	мислити, не може вийти за межі теми.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

6.3. Написання та захист творчої роботи

1.1. Алгоритм виконання творчих (№1-№10) та аналітичної робіт:

- обрати одну із зазначених тем;
- опрацювати навчальний матеріал згідно обраної теми;
- скласти план роботи: вступ, основний зміст, висновки;
- додати список опрацьованих джерел;
- підготувати презентацію.

10 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
8 - балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації. Оформлення роботи має незначні недоліки.
5балів	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось. Оформлення роботи має деякі недоліки.
5-4 балів	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні значні недоліки у висвітленні теми та оформленні роботи.
2-4 бали	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг та оформлення запропонованої роботи мають значні неточності.
1 бал	Робота базується на фрагментарних знаннях з курсу. Тема дослідження не розкрита. Оформлення не відповідає вимогам.

Оцінювання контрольної роботи

Контрольна робота складається з 20 питань. Кожне питання оцінюється максимально по 0,5 балів.

0,5 балів: правильна відповідь на питання;

0 балів: неправильна відповідь.

Максимальний бал, котрий можуть набрати студенти при написанні контрольної роботи становить 10 балів.

7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основна:

Підручники та монографії

1. **Armour K., Macdonald D.** *Research Methods in Physical Education and Youth Sport*. London: Routledge, 2023. 288 p. ISBN 9780415618847. – Методологія досліджень у фізичному вихованні та спорті. URL: <https://www.routledge.com/Research-Methods-in-Physical-Education-and-Youth-Sport/Armour-Macdonald/p/book/9780415618847>
2. **Annamyradova L., Hajiyeva G.** *Theory and Methodology of Physical Education*. Ashgabat: Turkmen State Publishing, 2025. 262 p. ISBN 9789937510556. – Комплексний підручник з теорії та методики фізичного виховання.
3. **Lynets M., Pityn M.** *Теорія і методика фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник*. Lutsk: LDUFK, 2023. 356 p. – Український підручник для аспірантів. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua>
4. **Chen S., Wang L.** *Applied Sports Science: Integration of Theory and Practice*. New York: Springer, 2024. 310 p. ISBN 9783031487704. – Науковий підхід до застосування теорії у спортивній практиці.

Наукові журнали та статті (тематика — загальна і методична)

5. **Tsyhura H., Harkusha S.** Diagnosing Future Specialist's Readiness to Activity // *Physical Education Theory and Methodology*. 2024, Vol. 24, Iss. 4, pp. 389–398. DOI:10.17309/tmfv.2024.4.17 URL: <https://tmfv.com.ua>
6. **Fatkurahman A., Nugraha R.** Effects of Strength Training on Performance // *Physical Education Theory and Methodology*. 2024, Vol. 24, Iss. 2, pp. 157–168. DOI:10.17309/tmfv.2024.2.11 URL: <https://tmfv.com.ua>
7. **Erkan Çetinkaya, İsmail Akdaş** Relationship Between 2D:4D Ratio and Biomotor Characteristics // *Physical Education Theory and Methodology*. 2023, Vol. 23, Iss. 5, pp. 199–206. DOI:10.17309/tmfv.2023.5.5 URL: <https://tmfv.com.ua>
8. **Bobrovnyk V., Ivanov P.** Improving Technique in Athletics Training // *Sport Science Spectrum*. 2023, Vol. 52, Iss. 3, pp. 45–54. URL: <https://spectrum.uni-sport.edu.ua>
9. **Kafrawi F.R.** Optimizing Youth Athletic Performance // *Sport Science Spectrum*. 2024, Vol. 53, Iss. 1, pp. 112–123. URL: <https://spectrum.uni-sport.edu.ua>
10. **Koliesnik I., Saliamin Yu.** Physical Preparedness in Youth Sport // *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*. 2022, Vol. 8, Iss. 3, pp. 78–90. URL: <https://tppcs.com.ua>
11. **Vetrov O., Melnyk O.** Competitive Tactics in Gymnastics // *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*. 2023, Vol. 9, Iss. 2, pp. 23–33. URL: <https://tppcs.com.ua>
12. **Smith J., Brown L.** Integration of Big Data Analytics in Athletic Monitoring // *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2025, Vol. 20, Iss. 4, pp. 725–739. DOI:10.1177/1747954125123456 URL: <https://journals.sagepub.com>

7.1.2. Наукові збірники та матеріали конференцій

13. **Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання фізичної культури»**, Київ, 2024. – Збірник, що охоплює тренд-дослідження щодо методики і педагогіки спорту. URL: <https://conferencephysedu.com>
14. **Наукові праці СНУФК: «Сучасні технології фізичного виховання»**, 2025. – Аналітичні та практичні дослідження сучасних тренувальних підходів.

15. **Матеріали конференції «Методологічні проблеми фізичної культури і спорту»**, 2023.– Статті з моделювання та прогнозування спортивного процесу.
16. **Збірник наукових праць «Моніторинг фізичної підготовленості»**, 2024. – Праці щодо моніторингу, цифрових технологій у спорті.

7.1.2. Тематичні підрозділи (спец. статті)

17. **Jordan M., Lee A.** Technological Tools in Sports Training // *Journal of Sports Technology*. 2025, Vol. 7, Iss. 2, pp. 34–48.
DOI:10.1080/19346182.2025.987654
URL: <https://www.tandfonline.com>
18. **Nguyen P.T.** Adaptive Physical Education Models // *International Journal of Inclusive Education in Sport*. 2023, Vol. 12, Iss. 1, pp. 105–120.
DOI:10.1080/17408989.2023.112233
URL: <https://www.inclusivesportjournal.org>
19. **Lee S., Chang J.** Future Perspectives in Sport Education // *Journal of Education and Sport*. 2024, Vol. 15, Iss. 6, pp. 211–225.
DOI:10.7752/jes.2024.1506
URL: <https://www.jeseditor.org>
20. **Singh R., Patel K.** Strategic Planning in Sports Organisations // *Journal of Sport Management Research*. 2025, Vol. 18, Iss. 3, pp. 300–315.
DOI:10.1016/jsmr.2025.06.003
URL: <https://www.sciencedirect.com>