

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра спортивних дисциплін

Затверджено на засіданні кафедри спортивних дисциплін

завідувачка кафедри

Вікторія ЦИБУЛЬСЬКА
протокол № 1 від 02.09.2024 р.

Назва освітнього компонента <i>Обов'язковий/вибірковий</i>	МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ <i>Обов'язковий</i>
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Назва спеціальності	017 Фізична культура і спорт
Назва освітньої програми	ОП Фізична культура і спорт
Рік викладання Семестр	2024-2025 1 семестр
Викладач	ОЛІЙНИК Михайло Олександрович, кандидат наук фіз.вих. і спорту (доктор філософії), старший викладач кафедри спортивних дисциплін
Посилання на профайл викладача	МДПУ, сторінка викладача: https://fvsp.mdpu.org.ua/kafedra-sportyvnyh-dystsyplin/sklad-kafedry-sportyvnyh-dystsyplin/olijnyk-myhajlo-oleksandrovych/ Facebook: https://www.facebook.com/profile.php?id=100071043250316 Гугл школар: https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=GHY6AFAAAAAJ&view_op=list_works&sortby=pubdate
Контактна інформація та комунікація (зворотний зв'язок) з викладачем	+38099-172-52-50 mykhailo.oliinyk@msspu.edu.ua oleynikmikel.1991@ukr.net Онлайн-консультації у робочий час: через систему центру освітніх дистанційних технологій, e-mail, WhatsApp, Viber
Сторінка освітнього компонента на сайті ЦОДТ	https://dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=6926&notifyeditingon=1

АНОТАЦІЯ

В курсі здобувач сформує систему знань в галузі теорії та методики спортивної підготовки, які забезпечують здатність до ефективної самостійної діяльності.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Мета курсу: забезпечити загальну теоретичну підготовку магістрів у галузі спортивного тренування, яка слугуватиме основою для їхньої практичної діяльності і надасть можливість ефективно використовувати адекватні методи для підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Завдання:

- формування професійного світогляду в процесі аналізу місця та значення загальної теорії підготовки спортсменів у сучасному суспільстві;
- сприяння придбанню студентами теоретичних знань щодо підготовки спортсменів;
- формування фахових навичок у підготовці спортсменів;
- розкрити загальні основи системи підготовки спортсменів;
- дати уявлення про сторони підготовки та її організацію та проведення;

ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ЗДОБУВАЧАМИ

- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.
- здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Знання:

- знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.
- знає основи сучасної системи підготовки спортсменів, види підготовки спортсменів.

Уміння:

- уміння використовувати основи теорії та закономірності адаптації в процесі організації та проведення тренувального і педагогічного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.
- здатний проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

SOFT-SKILLS, ЯКІ ФОРМУЮТЬСЯ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ

- уміння зрозуміло пояснити фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту.
- уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

КОМПЕТЕНТНОСТІ, НАПРАВЛЕНІ НА ДОСЯГНЕННЯ ГЛОБАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ, ЯКІ ФОРМУЮТЬСЯ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ

Якісна освіта
Міцне здоров'я

ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Вид заняття	Лекція	Практичне заняття	Самостійна робота	Всього (годин, кредитів)
Кількість годин Денна форма	50	32	83	165 – 5,5 кр.
Кількість годин заочна форма	16	12	137	165 – 5,5 кр.

Підсумковий контроль – залік

ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

Методами вивчення дисципліни «Методика спортивного тренування в обраному виді спорту», згідно з навчальним планом, є: лекції, практичні заняття, самостійна робота здобувачів вищої освіти, реферативні виступи та їх обговорення, індивідуальні консультації. На лекційних заняттях застосовуються словесні та наочні методи навчання. Лекції супроводжуються мультимедійними презентаціями.

Практичні заняття спрямовані на оволодіння здобувачами вищої освіти теоретичних знань та практичних навичок. Під час занять вітається активне включення здобувачів в обговорення, виконання практико-орієнтованих завдань, створюється творчий простір для формування практичних умінь і навичок роботи в різних видах спорту, дотримується студентоцентризований підхід до здобувачів. Під час проведення практичних занять застосовуються наступні методи організації діяльності здобувачів вищої освіти: фронтальний; груповий; індивідуальний. При оцінюванні враховується пізнавальна активність, креативність здобувачів, глибина засвоєного матеріалу.

Завдання викладач надає наприкінці заняття, а також висвітлює на сторінці Центру дистанційних освітніх технологій.

При опануванні курсу слід дотримуватись академічної доброчесності. Роботи повинні бути оригінальними. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел, списування (в т.ч. із використанням мобільних девайсів), втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності є підставою незарахування роботи викладачем. У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувач повинен повторно виконати роботу. Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування (наприклад, сервіс центру дистанційних освітніх технологій).

Здобувачі вищої освіти можуть брати участь у Проєкті сприяння академічній доброчесності в Україні.

Здобувачі мають право на визнання результатів навчання, отриманих в неформальній освіті.

Освітній процес під час військового стану здійснюється у синхронно-асинхронному форматі з обов’язковим дотриманням безпекового режиму під час повітряних тривог.

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ, МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ												
Тема 1. Засоби та методи спортивного тренування	12	4		2		6	12	2				10
Тема 2 Методи, спрямовані переважно на освоєння спортивної техніки та розвиток рухових якостей.	12	4		2		6	12			2		10
Разом за змістовим модулем 1	25	8		4		12	24	2		2		20
Змістовий модуль 2. СПЕЦИФІЧНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ												
Тема 3. Принцип спрямованості до максимальних досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації. Єдність загальної і спеціальної підготовки. Безперервність тренувального процесу.	12	4		2		6	12	2				10
Тема 4. Єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень. Хвилеподібність і варіативність навантажень. Циклічність процесу підготовки.	12	4		2		6	12			2		10
Разом за змістовим модулем 2	24	8		4		12	24	2		2		20
Змістовий модуль 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА												
Тема 5. Способи регуляції. Зниження рівня вимог як спосіб зняття психічної напруги. Стани, пов’язані з оцінкою результатів спортивної діяльності. Мотиваційна сфера.	12	4		2		6	12	2				10
Разом за змістовим модулем 3	12	4		2		6	12	2				10
Модуль 2												
Змістовий модуль 4. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА												
Тема 6. Методи розвитку сили. Розвиток швидкості рухів. Розвиток витривалості. Гнучкість та основи методики її	12	4		2		6	2	2				10

розвитку.												
Тема 7. Спритність та основи методики її розвитку. Координаційні здібності та основи їх розвитку.	12	4		2		6	121			2		10
Разом за змістовним модулем 4	24	8		4		12	24	2		2		20
Змістовий модуль 5. СТОМЛЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ												
Тема 8. Фази динаміки працездатності при виконанні фізичної роботи. Динаміка функціональної активності при тривалій роботі, стомлення і відновлення при навантаженнях різної величини.	12	4		2		6	12	2				10
Тема 9. Стомлення і відновлення при виконанні навантаження різної спрямованості. Адаптація м'язової тканини до фізичного навантаження.	11	4		2		5	11			2		9
Разом за змістовним модулем 5	23	4		4		11	23	2		2		19
Змістовий модуль 6. МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ												
Тема 10. Змагання як системоутворюючий фактор спорту	11	4		2		5	8					8
Тема 11. Змагальна діяльність в спорті	9	2		2		5	12	2		2		8
Тема 12. Моделювання в спорті	9	2		2		5	10	2				8
Разом за змістовним модулем 6	29	8		6		15	30	4		2		24
Змістовий модуль 7. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ												
Тема 13. Характеристика системи підготовки спортсменів.	9	2		2		5	10	2				8
Тема 14. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів.	9	2		2		5	8					8
Тема 15. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів.	11	2		4		5	10			2		8
Разом за змістовним модулем 7	29	6		8		15	28	2		2		24
Разом	165	50		32	-	83	165	16		12	-	137

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ, МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Засоби та методи спортивного тренування. Методи, спрямовані переважно на освоєння спортивної техніки та розвиток рухових якостей.

Змістовий модуль 2. СПЕЦИФІЧНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Принцип спрямованості до максимальних досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації. Єдність загальної і спеціальної підготовки. Безперервність тренувального процесу. Єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень.

Хвилеподібність і варіативність навантажень. Циклічність процесу підготовки.

Змістовий модуль 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Способи регуляції. Зниження рівня вимог як спосіб зняття психічної напруги. Стани, пов'язані з оцінкою результатів спортивної діяльності. Мотиваційна сфера.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 4. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Методи розвитку сили. Розвиток швидкості рухів. Розвиток витривалості. Гнучкість та основи методики її розвитку. Спритність та основи методики її розвитку. Координаційні здібності та основи їх розвитку.

Змістовий модуль 5. СТОМЛЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Фази динаміки працездатності при виконанні фізичної роботи. Динаміка функціональної активності при тривалій роботі, стомлення і відновлення при навантаженнях різної величини. Стомлення і відновлення при виконанні навантаження різної спрямованості. Адаптація м'язової тканини до фізичного навантаження.

Змістовий модуль 6. МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Змагальна діяльність в спорті. Моделювання в спорті

Змістовий модуль 7. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Характеристика системи підготовки спортсменів. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота здобувачів вищої освіти, яка передбачена в ОК оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Засоби та методи спортивного тренування. Методи, спрямовані переважно на освоєння спортивної техніки та розвиток рухових якостей. Конспекти самопідготовки.	6	10
2	Тема 2. Безперервність тренувального процесу. Єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень. Хвилеподібність і варіативність навантажень. Конспекти самопідготовки.	6	10
3	Тема 3. Принцип спрямованості до максимальних досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації. Єдність загальної і спеціальної підготовки. Конспект самопідготовки.	6	10
4	Тема 4. Циклічність процесу підготовки. Конспекти самопідготовки.	6	10
5	Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки. План позатренувальних заходів збору. Конспект психотехнічного тренування. Конспекти самопідготовки.	6	10

6	Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Конспекти самопідготовки.	6	10
7	Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем. «Резерви адаптації м'язових, з'єднуючих та кісткових тканин» або «Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення» (реферат). Конспекти самопідготовки.	6	10
8	Тема 8. Вплив навантаження на організм спортсмена. Конспекти самопідготовки.	6	10
9	Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів. Засоби відновлення працездатності спортсменів (реферат). Конспекти самопідготовки.	5	9
10	Тема 10-11. Змагальна діяльність в спорті. Відеопрезентація змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів. Конспекти самопідготовки.	10	16
11	Тема 12. Моделювання в спорті. Розробити структуру моделі підготовленості в обраному виді спорту і обґрунтувати її. Конспекти самопідготовки.	5	8
12	Тема 13. Характеристика системи підготовки спортсменів. Інформаційний пошук „Еволюція теорія ті системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”. При виконанні роботи необхідно скласти бібліографічний список з 20 літературних джерел, що включає основні (фундаментальні) праці в хронологічному порядку з короткою анотацією кожного джерела. Конспекти самопідготовки.	5	8
13	Тема 14. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів	5	8
14	Тема 15. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів. Розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту). Конспекти самопідготовки.	5	8
	Разом	83	137

Докладний опис завдань для самостійної роботи представлений на сайті ЦОДТ.

ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Основні завдання навчальної дисципліни «Методика спортивного тренування в обраному виді спорту».
2. Визначення основних понять теорії і методики спортивної підготовки: «спорт», «спортивна підготовка», «підготовленість спортсмена», «спортивне тренування», «тренуваність спортсмена», «спортивна форма», «система підготування спортсмена» і ін.
3. Ціль і завдання підготовки тих, що займаються масовим спортом і спортом вищих досягнень.
4. Класифікація і характеристика засобів спортивного тренування.
5. Класифікація і характеристика методів спортивного тренування.
6. Дидактичні принципи і їхня реалізація в процесі підготовки спортсмена.
7. Специфічні принципи спортивної підготовки.
8. Термінова і довгострокова адаптація до фізичних навантажень.
9. Особливості адаптації спортсмена різної кваліфікації і підготовленості.

10. Класифікація і загальна характеристика тренувальних навантажень.
11. Компоненти навантаження, що визначають її спрямованість і вплив на організм.
12. Особливості впливу навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
13. Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
14. Класифікація видів спорту.
15. Визначення понять: «спортивні змагання», види спортивних змагань і їхні завдання.
16. Система визначення результатів і переможців змагань.
17. Особливості змагальної практики спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
18. Еволюція змагальної діяльності спортсменів високого класу, у тому числі в зв'язку зі зміною в спорті вищих досягнень.
19. Поняття «змагальна діяльність спортсмена», стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності.
20. Структура змагальної діяльності представників різних груп видів спорту.
21. Контроль змагальної діяльності.
22. Поняття «спортивна техніка» і структура технічної підготовленості.
23. Завдання, засоби і методи технічної підготовки спортсмена. Етапи і стадії формування технічної майстерності спортсмена.
24. Особливості технічного підготування спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
25. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
26. Поняття «спортивна тактика» і структура тактичної підготовленості спортсмена.
27. Основні напрямки тактичної підготовки спортсмена і контроль тактичної підготовленості.
28. Особливості тактичної підготовки спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
29. Значення і структура психологічної підготовленості.
30. Основні напрямки психологічної підготовки спортсмена.
31. Контроль психологічної підготовленості спортсмена.
32. Особливості психологічної підготовки спортсменів різного підлоги, віку і кваліфікації.
33. Основні напрямки теоретичної підготовки спортсмена.
34. Характеристика загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовленості спортсмена.
35. Значення швидкісних спроможностей, види швидкісних спроможностей і чинники їх визначальні.
36. Методика розвитку і контролю елементарних і комплексних форм прояву швидкості.
37. Особливості швидкісної підготовки спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
38. Визначення поняття «сила», значення силових спроможностей, види силових спроможностей і чинники, що визначають їхній рівень.
39. Методика розвитку й оцінка максимальної сили.
40. Методика розвитку й оцінки вибухової сили.
41. Методика розвитку й оцінки силової витривалості.
42. Особливості силової підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації.
43. Визначення поняття «витривалість», значення витривалості, види витривалості і чинники їх рівня.
44. Методика розвитку і контролю загальної витривалості.

45. Методика розвитку і контролю спеціальної витривалості.
46. Особливості розвитку витривалості спортсменів різного віку і кваліфікації.
47. Визначення поняття «гнучкість», види гнучкості і чинники, що обумовлюють рівень їхнього розвитку.
48. Методика розвитку і контролю гнучкості.
49. Особливості розвитку гнучкості спортсменів різного віку і кваліфікації.
50. Значення координаційних спроможностей, визначення поняття «координаційні спроможності» («спритність»), види координаційних спроможностей і чинники, що визначають їхній рівень.
51. Методика розвитку і контроль різних видів координаційних спроможностей.
52. Особливості розвитку координаційних спроможностей спортсменів різного віку і кваліфікації.
53. Структура тренувальних занять, типи занять і основа їхньої побудови.
54. Значення тренувальних мікроциклів, їхні типи і методика побудови.
55. Значення тренувальних мезоциклів, їхні типи і методика побудови.
56. Загальна структура підготовки спортсмена протягом року.
57. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
58. Різні варіанти й еволюція побудови підготовки протягом року.
59. Структура макроциклу й особливості підготовки спортсмена в його різні періоди.
60. Значення й особливості побудови етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року.
61. Керування в процесі підготовки спортсменів.
62. Контроль у процесі спортивної підготовки: теоретичні основи, види і методика контролю.
63. Моделювання і види моделей у спорті.
64. Основи прогнозування в спорті.
65. Умови життя спортсмена і їхній вплив на ефективність його підготовки.
66. Основи раціонального харчування спортсменів.
67. Відновлення і стимуляція працездатності спортсменів.
68. Проблема допінгу в спорті.
69. Тренування і змагальна діяльність спортсмена в різних кліматогеографічних умовах.
70. Гіпоксичне тренування спортсмена.
71. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсмена.
72. Місце і значення тренажерів у системі підготовки спортсменів.
73. Основи науково-методичного й інформаційного забезпечення підготовки спортсменів.
74. Організаційні аспекти системи спортивної підготовки: програмно-нормативні документи, що регламентують підготовку спортсменів, особливості підготовки спортсменів у різних типах спортивних шкіл, клубах і збірних командах.
75. Загальна структура багаторічної спортивного підготовки і чинники її визначальні.
76. Методика й організація первинного спортивного відбору.
77. Основи початкової спортивної підготовки.

78. Методика й організація попереднього спортивного відбору й орієнтації.
79. Основи попередньої базової підготовки спортсменів.
80. Методика й організація проміжного спортивного відбору й орієнтації.
81. Основи спеціалізованої базової підготовки спортсменів.
82. Методика й організація заключного спортивного відбору й орієнтації.
83. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
84. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється шляхом поточного та підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів) під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажання підвищити попереднє оцінювання) та активності студента на занятті.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на семінарських заняттях, експрес-контролю, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- мультимедійна презентація;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи, реферати тощо);
- самостійне опрацювання тем;
- підготовка тез, конспектів навчальних або наукових текстів;
- систематичність роботи на семінарських заняттях, активність під час обговорення питань.

Критеріями оцінки є:

усні відповіді:

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, культура мови;
- емоційність та переконаність;
- використання основної та додаткової літератури;
- аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки;

виконання письмових завдань:

- повнота розкриття питання;
- цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
- акуратність оформлення письмової роботи.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВІДПОВІДНО ДО ФОРМ І ВИДІВ КОНТРОЛЮ

Оцінювання результатів навчання здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в МДПУ імені Богдана Хмельницького» https://mdpu.org.ua/wp-content/uploads/2025/02/08_Organizatsiya-osvit-protsesu_28.01.2025.pdf та «Положення про бально-накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у МДПУ імені Богдана Хмельницького» <https://mdpu.org.ua/universitet/informatsiya-shho-pidlyagaye-oprilyudnennyu/dokumenti-vishhogo-navchalnogo-zaklad/polozhennya-z-organizatsiyi-osvitnogo-p/>.

Бально-накопичувальна система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з кожного освітнього компонента містить поточний, підсумковий контроль знань та оцінювання самостійної роботи. Робота здобувачів на навчальних заняттях оцінюється за видами навчальної діяльності. Самостійна робота є видом навчальної діяльності здобувача, яка підлягає оцінюванню. Викладач визначає види самостійної роботи здобувачам.

Підсумковий контроль знань – вид контролю, який проводиться наприкінці навчального семестру у формі екзамену, заліку/диференційного заліку.

Загальний бал (ЗБ) з освітнього компонента складається з суми балів, отриманих за навчальну, самостійну роботу та підсумковий контроль знань.

Якщо освітнім компонентом передбачено виконання курсової роботи (КР), загальний бал рахується за формулою: $ЗБ = (ЗБ\text{ ОК} + КР) / 2$, де ЗБ ОК = 100 балів; КР = 100 балів.

Якщо освітнім компонентом передбачено проходження навчальної практики (НП), загальний бал (ЗБ) рахується за формулою: $ЗБ = (ЗБ_{ОК} + НП) / 2$, де ЗБ ОК = 100 балів; НП = 100 балів.

Якщо освітнім компонентом передбачено виконання курсової роботи та проходження навчальної практики, загальний бал (ЗБ) рахується за формулою: $ЗБ = (ЗБ\text{ ОК} + КР + НП) / 3$, де ЗБ = 100 балів; КР = 100 балів; НП = 100 балів.

Бально-накопичувальна система здобувача з освітнього компонента

[illegible]

Самостійна робота студента (максимальний сумарний бал – 30):		
Практико-орієнтоване завдання: розробка рекомендацій для: «адаптації м'язових, з'єднуючих та кісткових тканин» або «адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення» та ін.		10
Практико-орієнтоване завдання: аналіз спортивних літературних джерел, що включають основні (фундаментальні) праці в хронологічному порядку з короткою анотацією кожного джерела та інші види робіт.		10
Практико-орієнтоване завдання: розробити та обґрунтувати мікроцикл безпосередньої підготовки спортсмена (на прикладі обраного виду спорту) та інші види робіт.		10
Підсумковий контроль: залік (максимальний бал – 40)		
Загальний бал (максимальний бал – 100)		

Оцінювання видів навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Максимальна кількість балів та вимоги до їх накопичення
Складання порівняльної таблиці, опрацювання наукової публікації	Максимально 5 балів: – 5 балів – завдання виконано згідно вимог, зміст відповідає темі, представлено широкий аналіз проблеми, – 4 бали – завдання виконано згідно вимог, зміст відповідає темі, представлено широкий аналіз проблеми, але є деякі недоліки у тексті, – 3 бали – завдання виконано згідно вимог, зміст відповідає темі, представлено достатній аналіз проблеми, але є деякі недоліки у тексті, – 1-2 бали – зміст не відповідає темі, є багато недоліків, невідповідність вимогам щодо оформлення, плагіат. 0 балів – відповідь відсутня
Практико-орієнтовані завдання.	Максимально 10 балів: 9-10 балів - завдання виконане самостійно, повністю без допомоги викладача; має високий рівень поінформованості, потрібний для прийняття рішень; добирає самостійно інформаційні джерела, що відповідають завданню; володіє вміннями творчо-пошукової діяльності; демонструє високий рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ; здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов 8 балів - завдання виконане повністю з використанням літератури, запропонованої викладачем; має високий рівень поінформованості, потрібний для прийняття рішень; добирає інформаційні джерела до рекомендованих, що відповідають завданню; володіє вміннями творчо-пошукової діяльності, демонструє високий рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, частково здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов 6-7 балів - завдання виконано без допомоги викладача, але відзначається неповнотою викладу думок; уміє чітко і точно

	інтерпретувати отриману інформацію у контексті своєї діяльності; критично ставиться до отриманої від викладача інформації; наводить аргументи, робить необхідні висновки, може зіставляти, узагальнювати й систематизувати інформацію під керівництвом викладача; вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних і нестандартних навчальних ситуаціях, демонструє достатній рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов не вдається 5 балів – завдання виконано з допомогою викладача й відзначається неповнотою викладу думок; не завжди вміє чітко і точно інтерпретувати отриману інформацію у контексті своєї діяльності; критично ставиться до отриманої від викладача інформації; наводить аргументи, робить необхідні висновки; може зіставляти, узагальнювати й систематизувати інформацію під керівництвом викладача; вільно застосовує вивчений матеріал лише у стандартних навчальних ситуаціях; демонструє посередній рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, не здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов 3-4 балів - завдання виконано фрагментарно після консультації з викладачем або під його керівництвом; усвідомлює недостатній обсяг інформації, виявляє розуміння висновків з певного питання; володіє вміннями здійснювати первинну обробку навчальної інформації без подальшого її аналізу, демонструє низький рівень професіоналізму у проведенні практичних вправ, не здатний модифікувати дібрані вправи відповідно до актуальних умов 2-3 балів - завдання виконано фрагментарно під керівництвом викладача; необхідні практичні вміння роботи з навчальною інформацією не сформовані; не володіє вміннями вибирати відомі способи дій для виконання фахових завдань; більшість передбачених завдань не виконано 0-1 балів - необхідні завдання, передбачені навчальною програмою не виконані; не має елементарних умінь працювати з навчальною інформацією, необхідні практичні вміння і навички не сформовані
--	---

Підсумковим контролем на освітньому компоненті є залік, на його складання надається 40 балів. Залік включає 2 теоретичні питання (максимально оцінюється в 20 балів) та 20 тестових завдань (по 1 балу за вірну відповідь) з усіх тем, які входять до програми освітнього компоненту.

Оцінювання результатів навчання в Університеті здійснюється відповідно до 100-бальної шкали:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи, практики, диференційованого заліку	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C	добре	
64-73	D	задовільно	
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ПОРЯДОК ВИЗНАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ, ОТРИМАНИХ В НЕФОРМАЛЬНІЙ ОСВІТІ

Здобувачі вищої освіти мають право на визнання результатів навчання, отриманих в неформальній освіті. Визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання у процесі неформальної освіти в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького <http://surl.li/lgwzd>

Викладач надає здобувачам актуальну інформацію про підвищення рівня професійної підготовки та можливе перезарахування результатів, отриманих у неформальній освіті. Такі рекомендації надаються здобувачам на сторінках освітніх компонентів на ЦОДТ, а також в telegram-групах.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Основна:

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків, молоді : навч. посіб. К.: Олімп. Л-ра, 2018. 224 с.
2. Олійник М.О., Ляхова І.М. Теорія і методика фізичного виховання. Навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ. 2020. 116 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник] : у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. 3-тє вид., без змін. 2018. 382 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. 3-тє вид., без змін. 2018. 446 с.
5. Прозар М.В., Авінов В.Л., А.О. Петров, В.А. Стасюк, Балан С.М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський. ПП Буйницький О.А., 2020. 320 с.

Додаткова:

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. К.: Видавництво НПУ імені Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: [монографія], Іванна Боднар. Л.: ЛДУФК, 2014. 316 с.
3. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі: навч. посіб. Л.: ЛДУФК. 2013. 170 с.
4. Кушнірюк С.Г. Теорія та методика фізичного виховання: Підручник для ВНЗ фізичного виховання та спорту. Бердянськ: БДПУ, 2010. 296 с.
5. Лісенчук Г.А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол) : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с.
6. Міщанчук Р.М. Яковів В.І. Чорненький А.І. Бадмінтон. Методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт». Тернопіль ТНЕУ: 2020. с.32.
7. Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2022. 288 с.
8. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ. 2019. 79 с.

9. Олійник М.О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ. 2018. 85 с.
10. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: Підручники і посібники, 2017. 128 с.
11. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179с.
12. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч. Ч. 2 Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2012. 304 с.
14. Шутько В.В. Основи методики фізичного виховання: навчальний посібник. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2019. 144 с.

Повний список основної і додаткової літератури можна отримати у викладача або на сторінці дистанційної освіти.

Електронні ресурси

1. Українська асоціація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <https://uaf.ua>
2. Федерація гандболу України: офіційний сайт. [Електронний ресурс]. Код доступу: <http://www.handball.net.ua>
3. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. – Код доступу: [https:// www.fvu.in.ua](https://www.fvu.in.ua)
4. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти (наказ 11.05.2021р № 516). Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/naukovo-metodichna-rada-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini/zatverdzeni-standarti-vishoyi-osviti>

Публікації з освітнього компонента викладача освітньої програми, з якими можна ознайомитися в репозиторії <http://eprints.mdpu.org.ua> та у вільному доступі у мережі Інтернет:

1. Олійник М., Олійник І. Особливості психологічної підготовки як фактору підвищення спортивних результатів в волейбол. Сучасне суспільство: глобальні трансформації: кол. моногр. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2024. С.27-37.
2. Олійник М., Олійник І. Психолого-педагогічні аспекти роботи спортивного психолога в команді кваліфікованих футболісток «Вісник науки та освіти» (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія») Випуск № 11(17). Київ. 2023. С. 998-1011. <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/7846/7890>
3. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ. 2019. 79 с.
4. Олійник М.О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ. 2018. 85 с.
5. Олійник М.О., Ляхова І.М. Теорія і методика фізичного виховання. Навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ. 2020. 116 с.
6. Doroshenko E., Oliinyk M., Oliinyk I., Sheviakov O., Melnyk M., Vaniuk D. Modern Psychological Technologies for Correcting Conflict Situations in Limited Coalitions (Based on Volleyball Material). Journal of Learning Theory and Methodology. 2023. С. 75-80. DOI: 10.17309/jltm.2023.3.01
7. Griban G., Zablotska O., Yeroshenko G., Nikolaeva I., Sahach O., Oliinyk M., Oliinyk I. The nature of motivation for a healthy lifestyle in children of different ages. The nature of motivation for a healthy lifestyle in children of different ages Acta Balneologica, 3(175), 165-170. 2023. doi:

10.36740/ABAL202303106

8. Grygoriy P. Griban, Bogdan S. Semeniv, Oksana M. Alpatova, Viktoriia B. Bakuridze-Manina, Liliya M. Tomich, Mykhailo O. Oliinyk, Nataliia O. Khilus. Current state of students' health and factors as well as means of its improvement. *Wiadomości Lekarskie*, (2024). 76 (6), 1161–1166. doi: 10.36740/WLek202406108

9. Oliinyk Mykhailo, Protsenko Andrii, Kotova Olena, Tsybulska Viktoriia, , Sukhanova Hanna, Kyriienko Oleksandr, Nepsha Oleksandr. Sports training as a long-term process and its stages. *Moderní aspekty vědy: XLIII. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024. str.310-321.*

10. Oliinyk Mykhailo, Protsenko Andrii, Kotova Olena, Tsybulska Viktoriia, Sukhanova Hanna, Kyriienko Oleksandr, Nepsha Oleksandr. Methods of development of coordination abilities of pupils at physical culture lessons. *Actual scientific research in the modern world. Journal. Pereiaslav, 2024. Issue 4(108), p. 1. pp.128-130.*

11. Oliinyk, M., Khrystova, T., Pyurko, V., Pyurko, O., Protsenko, A., Osadchenko, T. El uso de un sistema de realidad virtual en la rehabilitación de niños con distrofias musculares progresivas. *Revista De La Universidad Del Zulia*, 15(43), 2024 P. 359-376. <https://doi.org/10.46925//rdluz.43.21>