


КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ  
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND  
ARCHITECTURE

БАКАЛАВР  
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair Фізичного виховання і спорту

«Затверджую/ Approve»  
Голова НМР факультету /  
Faculty Chairman of SMC

  
«27» 06 2024

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**  
**WORKING PROGRAM OF THE EDUCATIONAL COMPONENT**

**ОК.20 ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

(шифр на назва освітньої компоненти / code and name of the educational component)

Шифр/ code	назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program
017	Фізична культура і спорт

Мова викладання/ Teaching language: українська

Розробники / Developers:

Озерова О.А., канд.наук з ФВіС, доцент

Гасанова С.Ф., канд.наук з ФВіС, ст.викл.

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання /  
surname and initials, academic degree, rank)

  
  
(підпис / signature)


Робоча програма затверджена на засіданні кафедри ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ \_\_\_\_\_

The work program was approved at the meeting of the chair

Протокол/ Protocol № 13 від / of « 18 » **ЧЕРВНЯ** 2024

Завідувач кафедри / Head of Chair  /Олександр ШАМИЧ/  
(підпис)

Схвалено гарантом освітньої програми / Approved by the educational program  
guarantor


Гарант ОП / Guarantor of EP  /Ольга ОЗЕРОВА/  
(підпис)


Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності /

Considered at the meeting of the scientific-methodical commission of the specialty  
Протокол/ Protocol № 4 від / of «26» **ЧЕРВНЯ** 2024

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2024/2025

EXTRACT FROM THE CURRICULUM PLAN

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: <b>денна / full-time</b>										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету / Approval by the deputy dean of the faculty	
		Кількість кредитів ECTS/ECTS credits	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work								
				Разом / Total volume	у тому числі / including:			КП/СР	КР/СВ	РГР/СГВ	Конт.роб/ Ind.task				
лекції / lectures	лаборатор / laboratory	практичні / practical													
017	Фізична культура і спорт	6	180	80	40		40	100				2	3/Е	3-4	

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: <b>(заочна)</b>										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету / Approval by the deputy dean of the faculty	
		Кількість кредитів ECTS/ECTS credits	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work								
				Разом / Total volume	у тому числі / including:			КП/СР	КР/СВ	РГР/СГВ	Конт.роб/ Ind.task				
лекції / lectures	лаборатор / laboratory	практичні / practical													
017	Фізична культура і спорт	6	180	40	20		20	140				2	3/Е	3-4	

**Анотація. Мета та завдання освітньої компоненти/  
Abstract. The purpose and tasks of the educational component**

Навчальна дисципліна "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту" забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

*Мета дисципліни* – є формування у студентів здібностей використовувати теоретичні знання, уміння і навички в процесі спортивно-педагогічної діяльності в галузі фізичної культури і спорту; забезпечення студентів необхідними теоретичними і практичними знаннями зі спортивного тренування та підвищення ними спортивної майстерності в обраній спеціалізації.

Дисципліна є частиною фахової підготовки. Курс розрахований на 4 роки навчання і включає чотири етапи, на кожному з яких послідовно вирішуються певні завдання.

II етап (2 курс) передбачає спеціалізовану теоретичну та практичну підготовку з методологією викладання в обраному виді спорту.

На даному етапі вирішуються наступні *завдання*:

1. надати студентам уявлення про методику підвищення спортивної майстерності.
2. окреслити шляхи удосконалення фізичних якостей, підвищення техніко-тактичних умінь і навичок, здобути необхідні психологічні якості тощо;
3. надати знання про основні закономірності змагальної діяльності;
4. закріпити знання про принципи, засоби і методи спортивного тренування;
5. сформувати уміння самостійно приймати рішення про вибір найбільш ефективних засобів і методів спортивного тренування;
6. підвищити власну спортивну майстерність з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки (для студентів, що продовжують тренуватися та виступати на змаганнях);
7. навчити дотримуватись санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять з обраного виду спорту;
8. застосовувати одержані знання для пропаганди здорового способу життя, фізичної культури і спорту серед різних верств населення.

*Пререквізити/ Prerequisites*: Теорія спорту; Гігієна фізичного виховання і спорту; Анатомія людини та спортивна морфологія; Педагогіка; Психологія; Фізіологія людини і спорту та ін.

Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни / Link to the page of the electronic educational and methodological complex of the discipline: <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3117>

**Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Competencies of students of the educational program, which are formed as a result of assimilation of the educational component**

Код/ Code	Зміст компетентності / Content of competence
<b>Інтегральна компетентність / Integral competence</b>	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
<b>Загальні компетентності / General competences</b>	
ЗК 01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 04	Здатність працювати в команді
ЗК 05	Здатність планувати та управляти часом
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні компетентності / Professional competences</b>	
СК02	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Program results of students of the educational program, formed as a result of assimilation of the educational component**

Код/ Code	Програмні результати / Program results
ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

## Зміст курсу / Course content:

### Модуль 1. (денна – 40г.; заочна – 20г.).

#### Змістовий модуль 1. (20г./10г.).

##### Лекції:

1. Вступ у дисципліну. Вимоги до вивчення дисципліни. Поняття спортивної майстерності та шляхи підвищення спортивної майстерності.
2. Мета, завдання, засоби і методи спортивного тренування.
3. Специфічні принципи спортивної підготовки.
- 4-5. Спортивна техніка і технічна підготовленість. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії формування технічних умінь і навичок у спортсменів.

##### Практичні заняття:

**Заняття 1.** Тема для обговорення: Спортивне тренування як основна форма підготовки спортсмена.

Практичне завдання: підготувати доповідь відповідно до обраного виду спорту.

**Заняття 2.** Тема для обговорення: Рівномірний метод. Змінний метод. Інтервальний метод. Повторний метод. Ігровий метод. Змагальний метод. Метод виховання. Метод навчання.

Практичне завдання: навести приклади застосування зазначених методів під час тренування в обраному виді спорту.

**Заняття 3.** Тема для обговорення: Закономірності і принципи спортивного тренування.

Практичне завдання: розібрати кожен з принципів, навести приклади з практики тренувань.

**Заняття 4-5.** Тема для обговорення: Методика навчання техніці рухів. Підвищення рівня технічної підготовленості в обраному виді спорту.

Практичне завдання: розробити програму підвищення технічної підготовленості в обраному виді спорту.

#### Змістовий модуль 2. (20г./10г.).

##### Лекції:

6-8. Фізична підготовка та фізична підготовленість. Завдання, засоби і методи фізичної підготовки. Методика розвитку фізичних якостей у спортсменів (швидкісних здібностей; силових здібностей, витривалості, гнучкості та рухливості; спритності та координаційних здібностей).

9. Спортивна тактика, тактична підготовленість і напрямки тактичної підготовленості. Підвищення рівня тактичної майстерності спортсменів.

10. Психологічна підготовка та психологічна підготовленість спортсменів. Якості психіки і напрямки психологічної підготовки.

##### Практичні заняття:

**Заняття 6.** Тема для обговорення: Методи і засоби підвищення швидкісних здібностей спортсменів.

Практичне завдання: навести приклад методики розвитку швидкісних здібностей.

**Заняття 7.** Тема для обговорення: Методи і засоби підвищення силових здібностей спортсменів.

Практичне завдання: навести приклад методики розвитку силових здібностей.

**Заняття 8.** Тема для обговорення: Методи і засоби підвищення витривалості спортсменів.

Практичне завдання: навести приклад методики розвитку силових здібностей.

**Заняття 9.** Тема для обговорення: Тактика в обраному виді спорту. Розвиток тактичного мислення.

Практичне завдання: підготувати відповідь на тему: засоби і методи розвитку тактичного мислення.

**Заняття 10.** Тема для обговорення: Ідеомоторне тренування. Регулювання психологічної напруженості. Вдосконалення толерантності до психологічного стресу. Управління стартовим станом.

Практичне завдання: написати коротке есе на тему: Формування мотивації занять спортом.

## **Модуль 2. (денна – 40г.; заочна – 20г.).**

### Змістовий модуль 1. (20г./10г.).

Лекції:

11. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.
12. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.
13. Енергозабезпечення м'язової діяльності спортсменів.
14. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.
15. Характеристика комплексного контролю у спорті.

Практичні заняття:

**Заняття 11.** Тема для обговорення: Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації. Реакції організму спортсмена на змагальне навантаження.

Практичне завдання: підготувати доповідь на тему: Вплив навантаження на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

**Заняття 12.** Тема для обговорення: Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.

Практичне завдання: надати відповіді на контрольні питання: Адаптація кисневотранспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню.

**Заняття 13.** Тема для обговорення: Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.

Практичне завдання: повторити самостійно тему: Механізми енергозабезпечення м'язової діяльності.

**Заняття 14.** Тема для обговорення: Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.

Практичне завдання: підготувати доповідь на тему Суперкомпенсація - результат адаптаційних процесів організму до фізичних навантажень.

**Заняття 15.** Тема для обговорення: Контроль за станом підготовленості спортсмена. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Практичне завдання: виконати завдання на тему – Контроль за функціональним станом спортсмена. Оцінка функціонального стану спортсмена.

### Змістовий модуль 2. (20г./10г.).

Лекції:

16. Змагальна діяльність в системі підготовки спортсменів.
17. Позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.
18. Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.
19. Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена.
20. Моделювання і прогнозування в спорті.

Практичні заняття:

**Заняття 16.** Тема для обговорення: Структура і види змагань. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Основні функції спортивних змагань. Управління змагальною діяльністю. Результат змагальної діяльності.

Практичне завдання: написати тези за темою: Змагання – основний елемент

спортивної діяльності.

**Заняття 17.** Тема для обговорення: Характеристика позатренувальних та позазмагальних факторів в системі підготовки спортсменів. Основні напрямки використання відновлювальних засобів спортсменів

Практичне завдання: надати характеристику Фармакологічних засобів в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

**Заняття 18.** Тема для обговорення: Педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби відновлення в спорті.

Практичне завдання: розробити схему та надати визначення усім засобам відновлення працездатності спортсменів.

**Заняття 19.** Тема для обговорення: Поняття “ерогенні” та “ерголітичні” засоби в спорті.

Практичне завдання: надати класифікацію заборонених стимулюючих речовин в спорті.

**Заняття 20.** Тема для обговорення: Різновиди моделей в спорті (морфофункціональна, модель рівня підготовленості, змагальна модель)

Практичне завдання: створити одну із моделей.

### Індивідуальне завдання / Individual task

*Індивідуальні роботи (ІР) з дисципліни* (реферативна робота, розрахункова робота, презентація та ін.) сприяють поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню умінь, використанню знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Види індивідуальних робіт, термін виконання, термін здачі/захисту визначаються робочим навчальним планом (за навчальним планом виконання ІР передбачено - 1 на семестр).

Індивідуальні роботи виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.

#### Варіант 1. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (у вигляді реферативної роботи або презентації)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	<b>відмінне виконання:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи;</li><li>- повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу);</li><li>- виконання в межах зазначеного терміну.</li></ul>
	9	<b>відмінне виконання:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи;</li><li>- виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу);</li><li>- робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).</li></ul>

добре	8	<p><b>добре виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);</li> <li>- робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).</li> </ul>
	7	<p><b>добре виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);</li> <li>- робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).</li> </ul>
задовільно	6	<p><b>задовільне виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);</li> <li>- робота здана після завершення терміну.</li> </ul>

**Варіант 2. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни**  
(у вигляді реферативної роботи або презентації)

№	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, складання плану, формулювання мети, задач, методів дослідження,	2
2	Розкриття змісту згідно плану. Наявність фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану проблеми, перспективи подальшої роботи.	2
3	Наявність оглядового матеріалу або виконання практичного завдання	2
4	Наявність висновків, практичних рекомендацій. Висловлювання власної обґрунтованої думки.	2
5	Дотримання вимог щодо технічного оформлення роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел). Робота здана вчасно.	2
<b>Разом</b>		<b>10</b>



## Розподіл годин самостійної роботи здобувачів:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи
1.	Історія розвитку обраного виду спорту в Україні та в світі.
2.	Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з (виду спорту).
3.	Характеристика обраного виду спорту, його місце та значення в системі ФВіС.
4.	Фізична підготовка в обраному виді спорту.
5.	Технічна підготовка в обраному виді спорту.
6.	Тактична підготовка в обраному виді спорту.
7.	Психологічна підготовка в обраному виді спорту.
8.	Теоретична, інтелектуальна та інтегральна підготовка в обраному виді спорту.
9.	Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена.
10.	Структура і побудова процесу підготовки спортсменів.
11.	Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації.
12.	Планування, моделювання, прогнозування та облік у тренувальному і змагальному процесі.
13.	Розповсюдженість травм в різних видах спорту.
14.	Механізми енергозабезпечення м'язової діяльності (враховуючи специфіку обр.виду сп.)
15.	Організація і управління навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту у ЗВО.
16.	Адаптація в спорті. Типи адаптації. Адаптаційний синдром. Фази адаптації. Види адаптації. Адаптація ССС, ДС, нервової системи до фізичного навантаження.
17.	Методика навчання і вдосконалення технічних навичок в обраному виді спорту.
18.	Організація та проведення змагань в обраному виді спорту.
19.	Організація і управління навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
20.	Професійна майстерність тренера в обраному виді спорту.
<b>Всього годин (д/з): 100-140</b>	

### Методи навчання

#### **Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:**

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

- *Практичні*: досліди, вправи, навчальна праця. Лабораторні та практичні роботи, твори, реферати, презентації. Ці методи не несуть нової навчально-пізнавальної інформації, а служать лише для закріплення, формування практичних умінь і навичок при застосуванні раніше набутих знань. Більшість здобувачів активніше сприймають практичні методи, ніж словесні.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, творчі, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; виконання індивідуального навчального завдання.

**Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:**

I підгрупа - методи стимулювання інтересу до навчання (навчальні дискусії; пізнавальні ігри, конкурси).

II підгрупа - методи стимулювання обов'язку та відповідальності (роз'яснення щодо мети, вимог, системи заохочення (розподіл балів за змістовими модулями, отримання додаткових балів за індивідуальну і самостійну роботи; стимулювання (рейтинг студентів, нарахування стипендії) та покарання – накопичення боргів у навчанні, не допуск до сесії, неможливість приймати участь в академічній мобільності, відрахування з університету).

### **Методи контролю та оцінювання знань/ Methods of control and evaluation of knowledge**

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.

**Вхідний контроль** проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів за дисципліною, що є основою для цього курсу.

**Поточний контроль** може проводитись викладачами на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня засвоєння матеріалу дисципліни та підготовка здобувачів до виконання конкретної роботи. Об'єктом поточного оцінювання є знання окремих складових навчальної дисципліни:

- матеріалу, викладеного на лекціях;
- питань, розглянутих та обговорених на практичних заняттях;
- матеріалу, опрацьованого самостійно.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та здобувачами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів. П.к. передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу), яка поступово формується цілою низкою навчальних дисциплін для набуття відповідних компетентностей даної освітньої програми.

Поточний контроль може проводитися у формі усного опитування або письмового експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях, виступів здобувачів при обговоренні питань на семінарських заняттях, комп'ютерного тестування, звітів про практику тощо. Перелік компетентностей, які формуються в результаті вивчення даної дисципліни, форми проведення поточного контролю, максимальна кількість балів та їх розподіл, яку може одержати здобувач, визначаються викладачем та наводяться у робочій програмі з даної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для формування заліку і враховуються викладачем при визначенні підсумкової оцінки з даної дисципліни. Найбільш об'єктивно та системно облік поточної успішності забезпечується при використанні рейтингової системи оцінки.

**Підсумковий контроль** забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів певного освітньо-кваліфікаційного рівня на проміжних або заключному етапах їх навчання. Об'єктом підсумкового оцінювання є знання програмного матеріалу в повному обсязі. Він включає семестровий контроль або державну атестацію здобувачів.

**Семестровий контроль** з певної дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового екзамену або заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

**Семестровий залік** – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння здобувачем навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі результатів поточного контролю (поточного опитування, виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи) протягом семестру.

*Семестровий екзамен* – це форма підсумкового контролю засвоєння здобувачем теоретичного, практичного матеріалу з окремої навчальної дисципліни за семестр та набуття певних компетентностей, що проводиться як контрольний захід.

**Розподіл балів для дисципліни**  
**Distribution of points for the discipline with a form of test control**

Поточне оцінювання / Current assessment		Інд. робота / Ind. task	Підсумковий контроль / Test	Сума балів / Total points
Змістові модулі / Content modules				
1	2			
25	25	10	40	100

За таблицею розподілу балів для дисципліни:

- мінімальна оцінка, яка дозволяє здавати іспит/залік – 20 балів за семестр;
- максимальна оцінка за екзамен/залік – 40 балів.

Всього – 60 балів (E) – оцінка, яка вноситься у відомість.

Якщо студент прагне більш високої оцінки – потрібно працювати протягом семестру.

У нарахування 100 балів входить:

- Присутність студента на лекціях (не більше 10% від max);
- Індивідуальна робота (10% - 10 балів);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- Залік/ екзамен – (40% - 40 балів).

**Відстрочений контроль** або контроль збереження знань, проводиться через деякий час після вивчення дисципліни. Цей вид контролю не впливає на результативність (оцінку) навчання здобувача і проводиться вибірково, як правило, в інтересах зовнішнього контролю якості навчання чи внутрішнього, з метою вивчення стійкості засвоєних знань здобувачами. Щорічний ректорський контроль є відстроченим. Порядок проведення та критерії оцінювання знань ректорського контролю регламентуються Положенням про організацію ректорського контролю якості знань здобувачів. Ректорський контроль за вивченням дисциплін відбувається згідно графіку з 2-3 семестру. Графік складає НМР кафедри та спеціальності.

Згідно з діючою в університеті системою комплексної діагностики знань здобувачів, з метою стимулювання планомірної та систематичної навчальної роботи, результати складання екзаменів, захистів курсових проєктів (робіт) та практик оцінюються за національною (чотирибальною), уніфікованою рейтинговою (семибальною) шкалою (“відмінно”(A), “добре”(B,C), “задовільно”(D,E), ”незадовільно”(FX,F) і 100-бальною системою, а заліків – за двобальною, семибальною шкалою (“зараховано”(A,B,C,D,E), “не зараховано”(FX,F)) і 100-бальною системою. Підсумкові оцінка виставляється та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) та навчальної картки здобувача.

В екзаменаційній відомості в національній та європейській системах оцінювання знань і при переведенні оцінки в систему ЄКТС викладач керується співвідношеннями, поданими у таблиці «Порядок переведення оцінок у систему ЄКТС».

**Шкала оцінювання для підсумкових вимог за національною системою та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	

74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
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

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

#### Шкала оцінювання якості засвоєння знань, умінь, навичок під час вивчення курсу

Оцінка	Кількість балів
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

#### Політика щодо академічної доброчесності / Academic Integrity Policy

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролю.

Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення про заходи щодо підтримки академічної доброчесності в КНУБА](#) та дотримується [Положення про заходи щодо запобігання академічного плагіату в КНУБА](#).

Кафедра популяризує академічну доброчесність серед студентів, інформує здобувачів про необхідність дотримання правил академічної етики та підвищення відповідальності за недотримання норм цитування, доброчесне використання інформації при роботі з першоджерелами та іншими інформаційними ресурсами, інформування про необхідність дотримання правил академічної доброчесності здобувачами вищої освіти з питань інформаційної діяльності Університету.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

## Політика щодо відвідування / Attendance Policy

Здобувач, який пропустив лекційне заняття, але бажає отримати бали, повинен опрацювати тему самостійно, звернувшись до освітнього сайту КНУБА на платформі (Moodle) та представити викладачу конспект лекції.

Здобувач, який пропустив аудиторне (практичне) заняття, має можливість отримати бали, якщо самостійно виконає практичні завдання та здасть свою роботу викладачу в узгоджений термін.

### Умови допуску до підсумкового контролю / Conditions of admission to the final test

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 50.

Мінімальна оцінка, яка дозволяє здобувачу отримати допуск до підсумкового контролю – 20 балів.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на лекціях on-line (не більше 10% від max);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- дотримання умов академічної доброчесності.

Здобувач, який не виконав вимог курсу по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання за змістом програми.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені у [Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів освіти КНУБА](#).

Усі нормативні документи КНУБА розміщені на сайті КНУБА <https://www.knuba.edu.ua/about/administrativni-pidrozdili/centr-z-pitan-zabezpechennya-yakosti-osviti/viddil-licenzuvannya-ta-akreditaciyi/accrreditation/normativni-dokumenti/>, про що здобувачам повідомляється на початку вивчення дисципліни.

## Методичне забезпечення дисципліни/ Methodological support of discipline

### Підручники:

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник/ В.М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
3. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.

### Навчальні посібники:

4. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
5. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с.
6. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ: Олімпійська література, 2009. - 280 с.
7. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навчальний посібник. – Чернівці: Чернівець.нац.ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. – 120 с.
8. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
9. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
10. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2022. – 108 с.
11. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту: Методичні рекомендації. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
12. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372с.
13. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник/ В.М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
14. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / Уклад. О.С.Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.

### Наукові статті:

15. Гасанова СФ, Лысенко ЕН. Современные технологии повышения эффективности спортивной подготовки в женском боксе. В: Гамалій ВВ, Кашуба ВО, Шинкарук ОА, редактори. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Матеріали 5-ї Всеукр. електрон. конф.; 2017 Трав 18; Київ. Київ: НУФВСУ; 2017. с. 73-4
16. Лисенко О, Гасанова С. Особливості структури функціональної підготовленості спортсменок-лідерів в жіночому боксі. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019;1:25-33.

### Конспекти лекцій:

[Курс: Теорія спорту | Головна \(knuba.edu.ua\)](#)

### Методичні роботи:

17. Канишевський С.М., Киселевська С.М. Теорія спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 27 с.

**Додаткова література:**

**Інформаційні ресурси / Information resources:**

1. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
2. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
3. <http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
4. Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://osvitasport.org>
5. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
6. Міжнародний паралімпійський комітет [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.paralympic.org.ua>
7. Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua>
8. Міністерство освіти і науки України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua>
9. НОК України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org>  
Олімпійська арена [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
10. Спілка громадських організацій «Спортивний комітет України» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://scu.org.ua/>

