ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету
фізичного виховання, здоров'я та туризму
_____ Микола МАЛІКОВ
«22» серпня 2026 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК

підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійної програми «Спорт»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»,

ВИКЛАДАЧ: Тетяна ВОРОНКОВА, старший викладач кафедри фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол №1 від «11» серпня 2026 р.
Завідувач кафедри фізичної культури і спорту

Андрій СВАТЬЄВ

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

Світлана КАРАУЛОВА

2026 рік

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК

Зв`язок з викладачем (викладачами): викладач кафедри фізичної культури і спорту, Воронкова Тетяна Володимирівна
E-mail: kafedraops@ukr.net
Сезн ЗНУ повідомлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142
Телефон: +380664745950
Інші засоби зв'язку: *Viber, Skype, Facebook Messenger, WhatsApp, Telegram – за вибором викладача*
Кафедра: Фізичної культури і спорту, вул.. Дніпровська, 35 Спортивно-оздоровчий комплекс, ауд. 217

1. Опис навчальної дисципліни

На сучасному етапі розвитку спорту та спортивної науки прикладом інтеграції сучасних наук, в основу яких покладено подібність структури внутрішнього функціонування об'єктів, є загальна теорія підготовки спортсменів.

Сьогодні теорія підготовки спортсменів, яка спирається на методологію інтегративних підходів та можливості суміжних дисциплін, дозволяє забезпечити таку систематизацію знань, яка відрізняється функціональною повнотою та не має протиріч, дозволяє отримати обсяг знань, накопичених в теорії спортивного тренування, фізіології, біохімії, морфології, психології тощо.

Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті розвивається під впливом ряду загальнонаукових дисциплін та теорій. Напрям управління та контроль підготовки спортсменів, їх відбір та орієнтація, моделювання та прогнозування об'єднують галузь знань, що в останні два десятиліття інтенсивно розроблялись. Це зумовлено проявом загальної тенденції й об'єктивізації системи підготовки спортсменів, упровадженням досягнень науково-технічного прогресу, використанням можливостей загальнонаукових дисциплін, таких, як кібернетика, системний підхід, дослідження операцій тощо, пошуку резервів удосконалювання системи підготовки спортсменів.

У зв'язку з цим формування цілісної системи знань у студентів потребує розгляду управління та контролю, відбору та орієнтації, моделювання та прогнозування як одного з ключових напрямів в процесі вивчення теорії підготовки спортсменів.

Дисципліна особливо акцентує увагу на етичних аспектах, зокрема на питаннях чесної гри, важливості дотримання спортивної етики, проблемі допінгу та діяльності організацій, таких як WADA (Всесвітнє антидопінгове агентство). Вивчаються методи тренувань, які допомагають спортсменам досягати кращих результатів.

Метою вивчення дисципліни «Теорія спортивного тренування з основами методик» є ознайомлення студентів з теоретичними засадами підготовки спортсменів; формування в них уявлення про основні етапи і періоди підготовки та оптимальне застосування навантажень протягом багаторічного тренування; забезпечення фундаментального рівня професійної підготовленості тренерів; засвоєння студентами комплексу знань, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з різних видів спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах, секціях, спортивних клубах.

Основними завданнями дисципліни є:

- надати студентам комплекс необхідних знань, умінь і навичок, які дозволять в майбутньому фахівцеві займатися педагогічною діяльністю в різних ланках фізкультурного руху з використанням з різних видів спорту;
- надати знання про основні закономірності змагальної діяльності;
- наділити студентів необхідними знаннями про специфіку спорту і його соціальні функції;
- сформулювати знання про принципи, засоби і методи спортивної підготовки;
- сформувати уміння самостійно приймати рішення про вибір найбільш ефективних засобів і методів спортивного тренування.

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- основні поняття з курсу «Теорія спортивного тренування з основами методик»;
- характеристику олімпійських видів спорту, систему змагань і змагальну діяльність в спорті;
- основи спортивного тренування;
- основи сучасної підготовки спортсменів, характеристику сторін підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень.
- стан спортивного тренування і напрямки спортивного вдосконалення;
- структуру і зміст основних етапів багаторічного процесу;
- специфіку відбору і контролю на різних етапах багаторічного процесу.

вміти:

- керуватися в роботі спеціальною та науково-методичною літературою та іншими джерелами інформації;
- проводити тренувальне заняття на високому рівні;
- організувати і провести змагання різного масштабу;
- управляти процесом підготовки спортсменів, прогнозувати високі досягнення.

Підготовкою до попереднього засвоєння курсу (пререквізити) «Теорія спортивного тренування з основами медодик» є дисципліни циклу загальної і професійної підготовки спеціальності, які здобувачі освіти опанували на першому та другому курсі, а також дисципліни п'ятого та шостого семестрів, а саме: «Спортивна метрологія», «Біомеханіка», «Загальна теорія підготовки спортсменів».

Засвоєні за результатами вивчення курсу знання та набуті компетентності (постреквізити) є базисом для вивчення таких дисциплін: ППОП9 «Методи оцінки та прогнозування в спорті», ППОП11 «Олімпійський та професійний спорт», ППОП12 «Професійна майстерність тренера» та стануть у пригоді під час проходження та підготовки звіту з ППС23 навчальної (спортивно-педагогічної), ППС24 виробничої (тренерської) практики, ППС25 складання атестаційного екзамену.

Згідно з освітньо-професійною програмою «Спорт» дисципліна «Теорія спортивного тренування з основами методик» належить до циклу дисциплін професійної підготовки освітньої програми.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	**денна форма здобуття освіти**	**заочна форма здобуття освіти**
1	***2***	***3***
Статус дисципліни	**Обов'язкова** цикл підготовки освітньої програми	
Семестр	6 -й	6 -й
Кількість кредитів ECTS	3	3
Кількість годин	90	90
Лекційні заняття	14 год.	4
Практичні заняття	28 год.	4
Самостійна робота	48год.	82

Консультації	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142
Вид підсумкового семестрового контролю:	**екзамен**
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	**Методи навчання**	**Форми і методи оцінювання**
1	***2***	***3***
ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним. СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку. СК 15. Здатність до розуміння основ та особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту. СК16. Здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, методику підготовки спортсменів у системі багаторічного вдосконалення в обраному виді спорту. СК17. Здатність управляти, планувати та організовувати навчально-тренувальний процес та змагальну діяльність на різних етапах підготовки спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації.. РН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. РН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. РН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини. РН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом. РН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів	Пояснювально-ілюстративні (пояснення, презентації), частково-пошукові (дискусії на практичних заняттях), дослідницькі (пошук наукових статей та підготовка до обговорення теоретичних питань на практичних заняттях), практичні методи: виконання практичних завдань, завдання самостійної роботи (написання тез на наукову конференцію).	Поточний контроль: усний контроль - опитування; письмовий контроль – оцінювання виконання практичних завдань, завдань на встановлення відповідностей, написання тез на наукову конференцію, оцінювання створення презентацій, створення моделей, таблиць та схем, оцінювання виконання завдань самостійної роботи; поточне тестування (у СЕЗН ЗНУ на платформі Moodle). Підсумковий контроль - екзамен: контрольне тестування (у СЕЗН ЗНУ на платформі Moodle), оцінювання виконання теоретичного та практичного завдання – написання тез на наукову конференцію.

фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. РН 22 Демонструвати набуті теоретичні знання та практичні навички у процесі тренерської діяльності в обраному виді спорту. РН 23 Проводити спортивний відбір та орієнтацію в обраному виді спорту з оцінюванням задатків та здібностей спортсменів, демонструвати вміння з методики, планування підготовки спортсменів, контролю за тренувальним процесом у системі багаторічного вдосконалення в обраному виді спорту. РН 24 Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами в обраному виді спорту з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.		

3. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Основи сучасної системи спортивного тренування та розвитку фізичних і координаційних якостей спортсменів

Основні положення мета, завдання та засоби сучасної системи спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Методи, спрямовані переважно на освоєння спортивної техніки. Методи, спрямовані переважно на розвиток рухових якостей. Фізична підготовка спортсменів. Методи розвитку сили та швидкості рухів. Засоби та методи розвитку витривалості. Гнучкість та основи методики її розвитку. Координаційні здібності та основи їх розвитку.

Тема 2. Психологічна підготовка та управління тренувально-змагальною діяльністю спортсменів

Психологічна підготовка спортсменів. Способи регуляції. Зниження рівня вимог як спосіб зняття психічної напруги. Стани, пов'язані з оцінкою результатів спортивної діяльності. Мотиваційна сфера. Загальні поняття управління та тренувальні ефекти. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Етапне, поточне, оперативне управління. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера.

Тема 3. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів: теорія адаптації та закономірності її формування

Характеристика та загальні поняття про навантаження. Величина навантажень. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Координаційна складність навантаження. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів. Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакцій адаптації. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і

переадаптації у спортсменів.

Тема 4. Методика побудови тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного циклу тренувального та його періодизація

Основні теоретико-методичні поняття тренувального процесу. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. Завдання спортивної підготовки. Сторони підготовки спортсменів.

Побудова тренувальних занять. Методи та засоби проведення тренувальних занять

Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах). Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах).Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).

Тема 5. Моделювання тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації: модельні комплекси вправ та завдання для підготовчої й основної частини

Загальні поняття моделювання тренувальних занять. Моделювання тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації . Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття.

Тема 6. Методи та педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності

Засоби та проблеми відновлення спортивної працездатності. Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Оперативне відновлення. Поточне відновлення. Етапне відновлення.

Тема 7. Медико-біологічні засоби відновлення та протидія допінгу у спортивній підготовці

Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Спортивний масаж. Лазня. Гідропроцедури та ванни. Харчування, вітаміни, мінеральні речовини та харчові добавки. Заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів. Боротьба із застосуванням допінгу у спорті.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	2	3	4	5
Лекція 1	Тема 1. Основи сучасної системи спортивного тренування та розвитку фізичних і координаційних якостей спортсменів	2	2	раз на 2тиждня
Практичне заняття 1	Тема Основні положення сучасної системи спортивного тренування, мета, завдання, засоби та методи спортивного тренування Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	2	щотижня
Практичне заняття 2	Тема. Фізична підготовка спортсменів: розвиток основних фізичних якостей та координаційних здібностей Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	-	щотижня
Самостійна робота	Тема 1 (за розділом 3). Основи сучасної системи спортивного тренування та розвитку фізичних і координаційних якостей спортсменів Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	7	12	

Лекція 2	Тема 2. Психологічна підготовка та управління тренувально-змагальною діяльністю спортсменів	2	-	раз на 2тиждня
Практичне заняття 3	Тема. Психологічна підготовка спортсменів Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	-	щотижня
Практичне заняття 4	Тема. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	-	щотижня
Самостійна робота	Тема 2 (за розділом 3). Психологічна підготовка та управління тренувально-змагальною діяльністю спортсменів Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	6	12	
Лекція 3	Тема 3. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів: теорія адаптації та закономірності її формування	2	-	раз на 2тиждня
Практичне заняття 5	Тема. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	-	щотижня
Практичне заняття 6	Тема. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів) Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	-	щотижня
Самостійна робота	Тема 3 (за розділом 3). Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів: теорія адаптації та закономірності її формування Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	7	12	
Лекція 4	Тема 4. Методика побудови тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного циклу тренувального та його періодизація	2	-	раз на 2тиждня
Практичне заняття 7	Тема. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	-	щотижня
Практичне заняття 8	Тема. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	-	щотижня
Практичне заняття 9	Тема. Періодизація та планування тренувального процесу спортсменів Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	-	щотижня
Самостійна робота	Тема 4 (за розділом 3). Методика побудови тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного циклу тренувального та його періодизація Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням:	7	11	

	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142			
Лекція 5	Тема 5. Моделювання тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації: модельні комплекси вправ та завдання для підготовчої й основної частини	2	2	раз на 2тиждня
Практичне заняття 10	Тема. Моделювання тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації: модельні комплекси вправ та завдання для підготовчої й основної частини Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	2	щотижня
Самостійна робота	Тема 5. (за розділом 3). Моделювання тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації: модельні комплекси вправ та завдання для підготовчої й основної частини Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	7	12	
Лекція 6	Тема 6. Методи та педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності	2	-	раз на 2тиждня
Практичне заняття 11	Тема. Засоби відновлення спортивної працездатності Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	-	щотижня
Практичне заняття 12	Тема. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	-	щотижня
Самостійна робота	Тема 6. (за розділом 3). Методи та педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	7	11	
Лекція 7	Тема 7. Медико-біологічні засоби відновлення та протидія допінгу у спортивній підготовці	2	-	раз на 2тиждня
Практичне заняття 13	Тема. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	-	щотижня
Практичне заняття 14	Тема. Допінги та боротьба з їх застосуванням в теорії спортивного тренування Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142 Проходження тестового поточного контролю Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	2	-	щотижня
Самостійна робота	Тема 7 (за розділом 3) Медико-біологічні засоби відновлення та протидія допінгу у спортивній підготовці Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням:	7	12	

	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142			

5. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	**Вид контрольного заходу**	**Зміст контрольного заходу***	**Критерії оцінювання та термін виконання***	**Усього балів**
1	***2***	***3***	***4***	***5***
Поточний контроль				
Практичне заняття 1	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, заповнювання таблиць, встановлення відповідності, зображення схем.	Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки. Терміни виконання практичних завдань - у межах підготовки до практичних занять. Терміни виконання завдань самостійної роботи - протягом семестру до залікового тижня. Поточне тестування: 20 тестових завдань – кожна правильна відповідь = 0,5 балів Підсумкове виконання теоретичного завдання складається з тестування: 40 тестів – кожна правильна відповідь = 0,5 балів, 20 теоретичних питань: 20 питань – кожна правильна відповідь = 0,5 балів, практичного завдання: написання тез на наукову конференцію тези до наукової конференції оцінюються в 10 балів.	**3**
Практичне заняття 2	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, заповнювання таблиць, завдання із проблемними ситуаціями		**3**
Практичне заняття 3	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття, заповнювання таблиць створення діаграм, схем.		**3**
Практичне заняття 4	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття: заповнювання таблиць.		
Практичне заняття 5	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття: складання та заповнювання таблиць.		**3**
Практичне заняття 6	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття: заповнювання таблиць.		**5**
Практичне заняття 7	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття: заповнювання таблиць, встановлення відповідності		**3**

Практичне заняття 8	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття: розробка структури тренувального заняття.		**5**
Практичне заняття 9	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття: заповнювання таблиць, складання схем.		**3**
Практичне заняття 10	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття: заповнювання таблиць, складання комплексів вправ, складання схем.		**3**
Практичне заняття 11	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття: заповнювання таблиць, написання тез на наукову конференцію.		**5**
Практичне заняття 12	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття: заповнювання таблиць, розробка педагогічної програми відновлення.		**3**
Практичне заняття 13	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття: заповнювання таблиць.		**3**
Практичне заняття 14	Практичне завдання	Усне опитування Виконання завдань до практичного заняття: заповнювання таблиць.		**3**
		Поточне самостійне проходження тесту в СЕЗН ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142		**10**
Усього за поточний контроль	**15**			**60**
Підсумковий контроль				
Екзамен	Підсумковий тестовий контроль	Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	Складається тестування з 40 завдань – кожна правильна відповідь = 0,5 балів	**20**
	Теоретичне завдання	Завдання розміщенні на платформі СЕНЗ ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142	Складається з 20 теоретичних запитань: оцінюється в 10 балів	**10**
	Практичне завдання	Написання тез на наукову конференцію *Орієнтовна тематика:* 1. Аналіз ефективності сучасної	Максимально тези оцінюються в 10 балів: враховується самостійність написання та актуальність проблематики	**10**

		системи спортивного тренування та її вплив на результати спортсменів. 2. Основні положення сучасної системи спортивного тренування як база для визначення мети та завдань. 3. Методи підвищення основних фізичних характеристик спортсменів у контексті сучасних тренувальних програм. 4. Системний підхід до організації та контролю тренувального процесу для досягнення високих результатів. 5. Розробка ефективних стратегій балансування інтенсивності, обсягу та відновлення у спортсменів. 6. Закономірності формування адаптаційних процесів у спортсменів та їх вплив на продуктивність. 7. Впровадження сучасних технологій та нові методики для покращення поточного процесу. 8. Порівняння методик на попередньому, в основному та відновлювальному періодах. 9. Розробка стратегій для покращення результативності спортсменів через ефективне планування. 10. Аналіз підходів до побудови спеціалізованих програм для підвищення результативності. 11. Дослідження методів адаптації тренувальних планів з урахуванням особливостей спортсмена. 12. Аналіз впливу різних фаз відновлення на продуктивність спортсменів. 13. Огляд інноваційних рішень у плануванні та контролі поточного процесу. 14. Розгляд сучасних		

		підходів до реабілітації та профілактики перевантаження. 15. Дослідження сучасних підходів до організації та оптимізації поточного циклу.		
Усього за підсумковий контроль	**3**			**40**

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	**За шкалою університету**	**За національною шкалою**	
		Екзамен	**Залік**
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література:

1. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт» / уклад.: В. О. Пономарьов, В. О. Петров, Т. В. Воронкова. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 76 с.

2. Організація та проведення спортивних змагань : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт» / А. В. Симонік, В. О. Пономарьов, В. О. Петров, Т. В. Воронкова. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 127 с.

3. Організація та проведення спортивних змагань : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт» / А. В. Симонік, В. О. Пономарьов, В. О. Петров, Т. В. Воронкова. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 45 с.

4. Морозовський О. Л. Спеціальна фізична підготовка волейболістів : навч. посібник. Харків : ХНУМГ, 2020. 142 с.

5. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів : навч. посібник / Є. В. Кравчук, Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю.Садовська ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 140 с.

5. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів ; МОНУ, НУФВСУ. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

6. 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.

7. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту/ Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 784 с.

8. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2018. 418 с.

9. Кутек Т. Б. Відновлювальні засоби на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів : наук.- метод. реком. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 28 с.

10. Дорошенко Е.Ю. Теоретико методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 44 с.

11. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

12. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.

13. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро: Інновація, 2019. 327 с.

14. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

15. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016 159 с.

16. Меркоєв А. А. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчально-методичний комплекс. Умань : ПП Жовтий, 2011. 71 с.

17. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навчальний посібник. Чернівці : Чернівец. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.

18. Мітова ОО. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки. Дніпро, 2022:396.

19. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

20. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 108 с.

21. Мітова О.О., Івченко О.М., Онищенко В.М., Полякова А.В., Ханюкова О.В.. Визначення значущості сторін підготовленості та показників змагальної діяльності як підґрунтя розробки комплексної системи контролю гравців у баскетболі. *Спортивні Ігри*. №4(26), 2022. 16-27.

22. Шинкарук О. Використання тестів у процесі контролю фізичної підготовленості спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018;1:47-53.

Інформаційні ресурси

1. Гончаренко В. І., Іваній І. В., Кудренко А. І. Олімпійський спорт : навчальний посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 364 с. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Goncharenko_Olimp.sport_.pdf

2. Курс лекцій олімпійського та професійного спорту : методичні рекомендації / уклад. : Віктор Шаверський, Інна Вовченко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 84 с. URL:

http://eprints.zu.edu.ua/37868/1/%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9%20%D0%BE%D0%BB..pdf

3. Офіційний сайт Міжнародного олімпійського комітету (МОК). URL: https://olympics.com.

Тут можна знайти інформацію про олімпійські ігри, історію, новини, правила і розвиток олімпійського руху.

4. Олімпійська бібліотека МОК . URL: https://library.olympics.com.

Це спеціалізований ресурс, де представлені архівні матеріали, публікації та книги, присвячені олімпійському руху.

5. Національні олімпійські комітети (НОК) багатьох країн мають свої вебсайти, де публікуються новини, аналітичні статті та матеріали на тему олімпійських видів спорту.

Наприклад, сайт НОК України. URL: https://noc-ukr.org.

6. Sport.ua. URL: https://sport.ua

Український спортивний сайт, де можна знайти новини, аналітику та інтерв'ю з представниками професійного та олімпійського спорту.

7. Sciencedirect.com. URL: https://sciencedirect.com

Науковий ресурс, де доступні статті, що стосуються спортивної науки, досліджень у галузі фізичної культури, фізіології та медицини спорту.

8. Google Scholar. URL: https://scholar.google.com

Академічна пошукова система, де можна знайти наукові публікації з різних аспектів олімпійського і професійного спорту.

9. Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні : Закон України. *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 43. URL: http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg= 1954-14

10. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 23. URL: http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14.

11. Закон України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні». *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 43. URL: http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1954-14

12. Національна баскетбольна асоціація. URL : www.nba.com

13. Національна хокейна ліга. URL : https://www.nhl.com/

14. Національна футбольна ліга. URL : www.nfl.com

15. Жіноча тенісна асоціація. URL : www.wtatennis.com

16. Федерація тенісу України. URL : www.ftu.org.ua

7. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Інтерактивний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування лекційних та практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати навчальні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущенні завдання мають бути відпрацьовані на найближчій консультації впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання. Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

Політика академічної доброчесності.

Усі письмові роботи, що виконуються здобувачами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення компанії, що надає послуги для ЗНУ. Відповідно до чинних правових норм, плагіатом вважатиметься: копіювання чужої наукової роботи чи декількох робіт та оприлюднення результату під своїм іменем; створення суміші власного та запозиченого тексту без належного цитування джерел; рерайт (перефразування чужої праці без згадування оригінального автора). Будь-яка ідея, думка чи речення, ілюстрація чи фото, яке ви запозичуєте, має супроводжуватися посиланням на першоджерело.

Приклади оформлення цитувань див. на сайті наукової бібліотеки ЗНУ https://library.znu.edu.ua/2371.ukr.html. Виконавці індивідуальних дослідницьких завдань обов'язково додають до текстів своїх робіт власноруч підписану Декларацію академічної доброчесності (див. посилання у Додатку до силабусу). Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, чи підпадають зроблені вами запозичення під визначення плагіату, будь ласка, проконсультуйтеся з викладачем. Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим. Рекомендовані бази даних для пошуку джерел: Електронні ресурси Національної бібліотеки ім. Вернадського: http://www.nbuv.gov.ua
Цифрова повнотекстова база даних англомовної наукової періодики JSTOR:
https://www.jstor.org/

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті .

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (контрольних робіт, заліків, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація.

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є СЕЗН Moodle. Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт, коди доступу до сесій у ZOOM та ін. – регулярно розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів.

Визнання результатів неформальної/інформальної освіти

Процедура врахування результатів, отриманих здобувачем за рахунок неформальної/інформальної освіти визначена у Положенні Запорізького національного університету про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти від 28.02.2026 р. (URL: https://surl.lu/sussxg).

Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу kafedraops@ukr.net У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

Запорізький національний університет
Силабус навчальної дисципліни
ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА 2026-2027 н.р. доступний за адресою: https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/1635.ukr.html.

НАВЧАННЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ https://lnk.ua/gk4x2wkVy .

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (у тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Процедура повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: https://lnk.ua/9MVwgEpVz .

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: https://lnk.ua/EYNg6GpVZ .
Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: https://lnk.ua/QRVdWGwe3; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: https://lnk.ua/3R4avGqeJ.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ
Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**
Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Спеціалізована допомога: (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: https://lnk.ua/5pVJr17VP.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: https://library.znu.edu.ua/. Графік роботи абонементів: понеділок-п`ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (СЕЗН ЗНУ): https://moodle.znu.edu.ua/.
Посилання для відновлення паролю: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: https://sites.znu.edu.ua/child-advance/.