

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

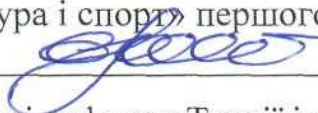
Євген ПАВЛЮК
29 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

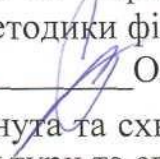
Теорія і методика дитячого та юнацького спорту

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**
Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**
Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**
Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**
Обсяг дисципліни **4 кредитів ЄКТС,**
Шифр дисципліни **ОПП. 04**
Мова навчання **Українська**
Статус дисципліни: **Обов'язкова (цикл професійної підготовки)**
Факультет: **Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту**
Кафедра: **Теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни		Кількість годин						Курсовий проєкт	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
					Аудиторні заняття					Самостійна робота, у т.ч. ІРС			Залік	Іспит
			Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Д	3	5	4	120	50	32		18		70				+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» 2022 року та навчального плану за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Програма складена  д.пед.н., професор Євген ПАВЛЮК

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту Протокол від "29" серпня 2025 р. № 1.

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту  Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Протокол від 29 серпня 2025 № 1а.

Голова вченої ради факультету

 Євген ПАВЛЮК
Хмельницький 2025

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ
(Підпис гаранта ОП, за якою закріплений
обов'язковий освітній компонент)

Посада	Назва кафедри	Підпис	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Гарант ОП	Теорії і методики фізичного виховання і спорту		Юрій ДУТЧАК

3. Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту» – є обов'язковою дисципліною професійної підготовки і займає провідне місце у підготовці здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» в межах спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Пререквізити – історія фізичної культури, теорія і методика фізичного виховання.

Корективні – курсова робота з теорії і методики дитячого та юнацького спорту, адаптивний спорт, практика за профілем майбутньої професії.

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Компетентності: ІК. 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. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК15. Здатність до залучення осіб різних вікових груп до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу зі спортсменами в обраному виді спорту.

Програмні результати навчання: ПРН02. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПРН06. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях. ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини. ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом. ПРН22.

Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Мета дисципліни: вивчення основних закономірностей управління як загальної системи спортивної підготовки дітей та підлітків, так і її окремих компонентів – фізичної, технічної, тактичної і психологічної, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» в межах спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Предмет дисципліни: враховує вікові особливості дітей, підлітків, юнаків та дівчат, специфіку використання засобів, методів, організаційних форм, які відповідають кожному етапу багаторічної спортивної підготовки.

Завдання дисципліни:

1. Сформувані системні знання у дитячому та юнацькому спорті.
2. Забезпечити теоретико-методичну підготовку, необхідну в роботі з спортсменами різної вікової категорії.
3. Сформувані знання про основні положення побудови навчально-тренувальних занять з дітьми та підлітками.
4. Навчити основним педагогічним положенням формування особистості юного спортсмена в процесі багаторічної спортивної підготовки та принципам навчання юного спортсмена.

Результати навчання. В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні уміти: використовувати в навчально-тренувальному процесі основні принципи спортивного тренування; застосовувати методи планування в спорті; формувати завдання навчально-тренувального процесу; планувати обсяги тренувального навантажень у відповідності віку, статі та фізичного розвитку; вести облік у підготовці юних спортсменів; практично застосовувати одержані знання у професійній діяльності.

4. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

4.1. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
5 семестр			
Тема 1. Формування теорії дитячого та юнацького спорту.	2	2	4
Тема 2. Спортивна підготовка, як педагогічна система комплексного впливу.	2		4
Тема 3. Зміст системи багаторічної спортивної підготовки.	2	2	4

Тема 4. Вікові особливості виховання особистості в спорті.	2		4
Тема 5. Закономірності, правила та принципи навчання юного спортсмена.	2	2	4
Тема 6. Фізична підготовка та її вікова спрямованість.	2		4
Тема 7. Періодизація загальної величини тренувальних навантажень.	2	2	4
Тема 8. Вікові особливості періодизації величини фізичних навантажень.	2		4
Тема 9. Планування тренувальних навантажень різної спрямованості з урахуванням віку, статі та фізичного розвитку.	2	2	4
Тема 10. Методи спортивного тренування.	2		4
Тема 11. Типи та організація занять.	2	2	4
Тема 12. Типи і побудова мікроциклів.	2		4
Тема 13. Типи і побудова мезоциклів.	2	2	4
Тема 14. Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах.	2		6
Тема 15. Періоди підготовки в макроциклі.	2	4	6
Тема 16. Планування і облік у підготовці спортсменів. Відбір спортсменів і визначення їх спортивної орієнтації.	2		6
Разом за 5 семестр:	32	18	70

5. Програма навчальної дисципліни

5.1. Зміст лекційного курсу

№ лекції	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1	Тема 1 – Формування теорії дитячого та юнацького спорту. Розкривається розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого та юнацького спорту. Вихідні поняття. Література [1, с.5-6; 2 с. 14-21, 3, с. 20-22].	2
2	Тема 2 – Спортивна підготовка, як педагогічна система комплексного впливу. Висвітлюється організація педагогічного процесу спортивної підготовки із врахуванням особливостей індивідуального та вікового розвитку. Література [1, с. 5-6; 2, 12-64; 3, с. 9-10, 22-37].	2
3	Тема 3 - Зміст системи багаторічної спортивної підготовки. Охарактеризована система організації підготовки спортсмена. Етапи багаторічної спортивної підготовки. Література [1, с. 6-9; 2, 332-378; 3, с. 39-47].	2
4	Тема 4 – Вікові особливості виховання особистості в спорті. Охарактеризовані вікові особливості виховання учнів шкільного віку. Література [1, с. 6-9; 2, 425-437; 3, с. 74-83].	2
5	Тема 5 – Закономірності, правила та принципи навчання юного спортсмена. Висвітлені основні положення побудови системи спортивної	2

	підготовки. Література [1, с. 9-12; 2, 29-40, 332-348; 3, с. 10-15, 83-92].	
6	Тема 6 – Фізична підготовка та її вікова спрямованість. Охарактеризовано види фізичної підготовки та компоненти тренувального впливу. Література [1, с. 9-12; 2, 66-258; 3, с. 94-107].	2
7	Тема 7 – Періодизація загальної величини тренувальних навантажень. Охарактеризовано тривалість тренувального навантаження та інтенсивність виконання фізичних вправ. Література [1, с. 13-15; 2, 456-473; 3, с. 39-43, 51-54].	2
8	Тема 8 – Вікові особливості періодизації величини фізичних навантажень. Проаналізовано особливості величини фізичних навантажень в різні вікові періоди. Література [1, с. 13-15; 2, 359-378, 476-494; 3, с. 94-100].	2
9	Тема 9 – Планування тренувальних навантажень різної спрямованості з урахуванням віку, статі та фізичного розвитку. Висвітлено співвідношення засобів вибіркової спрямованості на етапах багаторічної спортивної підготовки. Література [1, с. 15-18; 2, 44-64, 527-535; 3, с. 110-115].	2
10	Тема 10 – Методи спортивного тренування. Проаналізовано основні методи підготовки юних спортсменів. Література [1, с. 15-18; 2, 79-92, 209-216, 283-284; 3, с. 118-122].	2
11	Тема 11 – Типи та організація занять. Охарактеризовані основні типи навчально-тренувальних занять. Література [1, с. 18-21; 2, 527-535; 3, с. 54-72].	2
12	Тема 12 – Типи і побудова мікроциклів. Розкрито характеристики мікроциклів підготовки юних спортсменів. Проаналізовано застосування мікроциклів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Література [1, с. 18-21; 2, 536-554; 3, с. 43-47].	2
13	Тема 13 – Типи і побудова мезоциклів. Розкрито характеристики мезоциклів підготовки юних спортсменів. Проаналізовано застосування мезоциклів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. [1, с. 18-21; 2, 557-563; 3, с. 43-47].	2
14	Тема 14 – Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах. Охарактеризована структура макроциклів. Подано поняття щодо побудови мегациклів. Література [1, с. 22-25; 2, 12-64; 3, с. 22-37].	2
15	Тема 15 – Періоди підготовки в макроциклі. Висвітлено зміст періодів підготовки спортсменів у макроциклах. Література [1, с. 22-25; 2, 456-494; 3, с. 51-72].	2
16	Тема 16 – Планування і облік у підготовці спортсменів. Відбір спортсменів і визначення їх спортивної орієнтації. Розглянуто види планування і обліку у підготовці спортсменів та відбір спортсменів і визначення їх спортивної орієнтації. Література [1, с. 25-28; 2, 383-424, 498-514; 3, с. 110-115].	2
Разом за семестр		32

5.2. Зміст практичних занять

5 семестр 3 курсу

№	Теми практичних занять	Кількість
---	------------------------	-----------

практичного заняття		годин
1	Формування теорії дитячого та юнацького спорту. Література [1, с.5-6; 2 с. 14-21, 3, с. 20-22]. Спортивна підготовка, як педагогічна система комплексного впливу. [1, с. 5-6; 2, 12-64; 3, с. 9-10, 22-37].	2
2	Зміст системи багаторічної спортивної підготовки. Література [1, с. 6-9; 2, 332-378; 3, с. 39-47]. Вікові особливості виховання особистості в спорті. Література [1, с. 6-9; 2, 425-437; 3, с. 74-83].	2
3	Закономірності, правила та принципи навчання юного спортсмена. Література [1, с. 9-12; 2, 29-40, 332-348; 3, с. 10-15, 83-92]. Фізична підготовка та її вікова спрямованість. Література [1, с. 9-12; 2, 66-258; 3, с. 94-107].	2
4	Періодизація загальної величини тренувальних навантажень. Література [1, с. 13-15; 2, 456-473; 3, с. 39-43, 51-54]. Вікові особливості періодизації величини фізичних навантажень. Література [1, с. 13-15; 2, 359-378, 476-494; 3, с. 94-100].	2
5	Планування тренувальних навантажень різної спрямованості з урахуванням віку, статі та фізичного розвитку. Література [1, с. 15-18; 2, 44-64, 527-535; 3, с. 110-115]. Методи спортивного тренування Література [1, с. 15-18; 2, 79-92, 209-216, 283-284; 3, с. 118-122].	2
6	Типи та організація занять. Література [1, с. 18-21; 2, 527-535; 3, с. 54-72]. Типи і побудова мікро- та мезоциклів. Література [1, с. 18-21; 2, 536-554, 557-563; 3, с. 43-47].	2
7	Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах. Література [1, с. 22-25; 2, 12-64; 3, с. 22-37]. Періоди підготовки у макроциклі. Література [1, с. 22-25; 2, 456-494; 3, с. 51-72].	2
8	Планування і облік у підготовці спортсменів. Відбір спортсменів і визначення їх спортивної орієнтації. Література [1, с. 25-28; 2, 383-424, 498-514; 3, с. 110-115].	4
Разом за семестр		18

5.3. Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів усіх форм здобуття освіти полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, виконанні індивідуальних завдань, тестування з теоретичного матеріалу тощо. Крім цього до послуг студентів сторінка кафедри у Модульному середовищі для навчання, де розміщені Робоча програма дисципліни та необхідні матеріали з її навчально-методичного забезпечення та контролю результатів навчання.

Номер тижня	7 семестр	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу. Робота з літературними джерелами. Підготовка до практичної роботи № 1.	4

14	Опрацювання лекційного матеріалу. Робота з літературними джерелами. Підготовка до практичної роботи № 7. Підготовка до тестового контролю. Виконання індивідуального домашнього завдання.	4
15	Опрацювання лекційного матеріалу. Робота з літературними джерелами. Підготовка до практичної роботи № 8. Підготовка до тестового контролю. Виконання індивідуального домашнього завдання.	4
16	Опрацювання лекційного матеріалу. Робота з літературними джерелами. Підготовка до практичної роботи № 8. Підготовка до тестового контролю. Виконання індивідуального домашнього завдання.	4
17	Опрацювання лекційного матеріалу. Робота з літературними джерелами. Підготовка до тестового контролю. Підготовка до презентації індивідуального домашнього завдання.	6
Разом за 7 семестр:		70

На самостійне опрацювання студентів виносяться визначені у методичних рекомендаціях до практичних занять та самостійної роботи питання з кожної теми. Керівництво самостійною роботою та контроль за виконанням індивідуального завдання здійснюється викладачем згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

Орієнтовні теми індивідуального завдання для виконання практичних робіт

1. Аналіз основних етапів формування теорії дитячого та юнацького спорту.
2. Педагогічні принципи спортивної підготовки дітей і підлітків.
3. Взаємозв'язок навчальних, виховних і оздоровчих завдань у дитячо-юнацькому спорті.
4. Вплив навчально-тренувального процесу на формування особистості юного спортсмена.
5. Структура багаторічної підготовки спортсменів: етапи та завдання.
6. Вікові особливості розвитку фізичних якостей у дітей та підлітків.
7. Виховання морально-вольових якостей у юних спортсменів.
8. Модель багаторічної підготовки у вибраному виді спорту.
9. Закономірності формування рухових навичок у дитячому та юнацькому спорті.
10. Принципи навчання та виховання у спортивному тренуванні дітей.
11. Вікові особливості розвитку сили, швидкості, витривалості та координації.

12. Фізична підготовка як складова багаторічного спортивного вдосконалення.
13. Поняття та значення періодизації в спорті.
14. Вікові особливості відновних процесів у дітей та підлітків.
15. Оптимізація співвідношення навантаження і відпочинку в різному віці.
16. Порівняльна характеристика моделей періодизації у дитячо-юнацькому спорті.
17. Принципи планування тренувального процесу в різних вікових групах.
18. Гендерні особливості тренувального процесу дітей та підлітків.
19. Методи розвитку фізичних якостей у юних спортсменів.
20. Приклади планування тренувального процесу на мікро- та мезоциклі з урахуванням віку.
21. Класифікація занять у дитячо-юнацькому спорті.
22. Особливості організації навчально-тренувального заняття для різних вікових груп.
23. Мікроцикл і мезоцикл: структура, завдання, приклади.
24. Практичне моделювання мікроциклу для конкретного виду спорту.
25. Особливості структури макроциклу в дитячо-юнацькому спорті.
26. Підготовчий, змагальний та перехідний періоди: зміст і завдання.
27. Приклад побудови річного циклу підготовки юного спортсмена.
28. Проблеми адаптації системи макроциклів до вікових особливостей.
29. Методи планування та обліку тренувальних навантажень у дитячо-юнацькому спорті.
30. Критерії спортивного відбору дітей.
31. Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти спортивної орієнтації.

Керівництво самостійною роботою здійснюється викладачем згідно з розкладом консультацій у позанавчальний час. Вимоги до виконання індивідуального домашнього завдання викладені в Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни.

6. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних методів і технологій, зокрема: методи навчання за джерелом передачі і сприймання інформації (словесні (пояснення, дискусія, консультування), практичні, наочні (демонстрування, ілюстрування); за логікою передачі і сприймання навчальної інформації; за рівнем самостійності пізнавальної діяльності (методи проблемного викладу, частково-пошукові, дослідницькі); методи стимулювання і мотивації учіння

(інтерактивні, методи ситуаційного навчання) з використанням ІКТ та технології дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання).

7. Методи контролю.

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком освітнього процесу.

При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу;
- оцінювання результатів роботи на практичних заняттях (розв'язування задач, участь у обговоренні ситуацій, самостійні роботи);
- оцінювання результатів виконання індивідуального домашнього завдання.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контролю, який проводиться з усього матеріалу дисципліни за білетами, попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, не допускається до семестрового контролю, поки не виконає обсяг роботи, передбачений Робочою програмою. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який має академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

8 Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в індивідуальному режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичних занять. Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний

відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі. Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами опитування під час практичних занять, тестування. Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, підказки, плагіат, використання штучного інтелекту (без вірного цитування)). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються. У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, що розміщені на доступних платформах (<https://ed-era.com/courses/>, <https://www.coursera.org/learn/>, <https://prometheus.org.ua/courses-catalog> та ін.), які сприяють формування компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

9. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із призначених робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця (робота) може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності не допускаються та не толеруються.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання викладач виставляє в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. За умови виконання усіх видів навчальної роботи за результатами поточного контролю протягом вивчення навчальної дисципліни, встановлених її Робочою програмою, здобувач денної форми здобуття освіти з навчальної дисципліни, підсумковим контролем для якої є іспит, може набрати до 60. Позитивну підсумкову оцінку здобувач може отримати, якщо за результатами поточного та підсумкового контролів набере від 60 до 100 балів. Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній

підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення...), яка заноситься в екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів денної форми здобуття освіти

Аудиторна робота								Контрольні заходи	Самостійна робота	Семестровий контроль	Разом
Практичні заняття								Тестовий контроль:	ІДЗ*	Іспит	Сума балів
1	2	3	4	5	6	7	8	ТК*			
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)											
3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	6-10	6-10	24-40	60-100**
24-40								6-10	6-10	24-40	

Примітка : ТК* – тестовий контроль; ІДЗ – індивідуальне домашнє завдання **За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Оцінювання на практичних заняттях

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів на знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення при виконанні завдань; результати самостійних робіт. При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти на практичних заняттях викладач користується наведеними нижче критеріями:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий)	Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і

	володіння спеціальними приладами та інструментами, прикладними програмами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки .
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних завдань; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки .
Задовільно (достатній)	Здобувач вищої освіти виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно (недостатній)	Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.

ІДЗ здобувача вищої освіти оцінюється аналогічно з використанням вищенаведених у таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (мінімальний позитивний бал – 6 балів, максимальний – 10 балів). При підготовці тез доповідей на конференцію у якості ІДЗ здобувач вищої освіти отримує максимальний бал (10) за його виконання.

Оцінювання результатів тестового контролю

Тест для здобувачів денної форми здобуття освіти, передбачений робочою програмою, складається із 50 тестових завдань. Максимальна сума балів, яку може набрати студент за результатами тестування, складає 10 балів. Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тестовий

контроль здобувач вищої освіти, залежно від кількості правильних відповідей, може отримати від 6 до 10 балів:

Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання

Кількість правильних відповідей	1-29	30-33	34-36	37-41	42-44	45-50
Відсоток правильних відповідей	0-59	60-65	66-72	73-82	83-89	90-100
Кількість балів	-	6	7	8	9	10

На тестування відводиться для здобувачів денної форми здобуття освіти 50 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в онлайн режимі у Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни. Тестування здобувачів вищої освіти у Модульному середовищі для навчання автоматично оцінюються за критеріями, наведеними у таблиці вище. При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю (іспит)

Освітня програма передбачає підсумковий семестровий контроль з дисципліни у формі іспиту, завданням якого є системне й об'єктивне оцінювання як теоретичної, так і практичної підготовки здобувача з навчальної дисципліни. Складання іспиту відбувається за попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри білетами. Відповідно до цього в екзаменаційному білеті пропонується поєднання питань як теоретичного (в т.ч. у тестовій формі), так і практичного характеру.

Таблиця – Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю здобувачів денної форми здобуття освіти (40 балів для підсумкового контролю)

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал (задовільно)	Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре)	Максимальний (високий) бал (відмінно)
Теоретичне питання № 1	6	8	10
Теоретичне питання № 2	6	8	10
Практичне завдання	12	16	20
Разом:	24		40

Примітка. *Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (24 бали) та максимального (40 балів), знаходиться в межах 25-39 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.

Для кожного окремого виду завдань підсумкового семестрового контролю застосовуються критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти, наведені вище (**Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти**).

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		
D	66-72		
E	60-65		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
FX	40-59	Незараховано	Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній нижче таблиці.

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного та підсумкового контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС –

буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

10. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. У чому полягає розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого та юнацького спорту?
2. Які принципи лежать в основі системи підготовки спортсменів?
3. Які етапи включає структура багаторічної спортивної підготовки?
4. Які завдання вирішуються у процесі тренувальної діяльності юних спортсменів?
5. Які фактори визначають організацію системи спортивної підготовки дітей та підлітків?
6. У чому полягає спрямованість педагогічних впливів у спортивній підготовці?
7. Які етапи охоплює система багаторічної спортивної підготовки?
8. Які основні компоненти тренувального впливу ви знаєте?
9. Які особливості має виховання особистості у спорті в молодшому шкільному віці?
10. Які інтервали відпочинку доцільно використовувати у спортивному тренуванні дітей та підлітків?
11. У чому полягають особливості виховання особистості у спорті в підлітковому віці?
12. Як побудоване заняття з виховання фізичних здібностей дітей та підлітків?
13. Які особливості має виховання особистості у спорті в юнацькому віці?
14. Які закономірності, правила та принципи навчання юних спортсменів?
15. Які методи спортивного тренування застосовуються у роботі з дітьми та підлітками?
16. У чому полягає відмінність між поняттями «фізична підготовленість» і «фізична підготовка»?
17. Які різновиди спортивного тренування застосовуються практичними методами у дітей та підлітків?
18. Які особливості має визначення величини тренувального навантаження у дитячо-юнацькому спорті?
19. Які існують типи мікроциклів підготовки юних спортсменів?
20. Як правильно чергувати навантаження і відпочинок у вихованні фізичних здібностей дітей та підлітків?
21. Якою є тривалість мікроциклу підготовки юних спортсменів?
22. У чому полягає комплексність і послідовність процесу підготовки юних спортсменів?
23. Якою є тривалість мезоциклу підготовки юних спортсменів?
24. Які засоби та методи виховання фізичних здібностей застосовуються у підготовці юних спортсменів?

25. Які основні ступені має відбір юних спортсменів у процесі багаторічного тренування?
26. У чому полягає сутність періодизації загальної величини тренувального навантаження?
27. Яким є річний обсяг роботи юних спортсменів на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки?
28. Які вікові особливості періодизації величини фізичних навантажень?
29. Яким є річний обсяг роботи юних спортсменів на попередньо-базовому етапі багаторічної спортивної підготовки?
30. Як здійснюється планування тренувального навантаження на початковому етапі спортивної підготовки?
31. Яким є річний обсяг роботи юних спортсменів на спеціально-базовому етапі багаторічної спортивної підготовки?
32. Як здійснюється планування тренувального навантаження на попередньо-базовому етапі спортивної підготовки?
33. Яким є річний обсяг роботи юних спортсменів на етапі максимальної реалізації здібностей у багаторічній спортивній підготовці?
34. Як планується тренувальне навантаження на спеціалізовано-базовому етапі спортивної підготовки?
35. Яким є річний обсяг роботи юних спортсменів на етапі збереження індивідуальних можливостей багаторічної спортивної підготовки?
36. Які методи спортивного тренування застосовуються у дитячо-юнацькому спорті?
37. Як визначається фізична підготовленість юного спортсмена?
38. Які типи та організація занять використовуються у спортивній підготовці дітей та підлітків?
39. Які типи мезоциклів застосовуються у підготовці юних спортсменів?
40. Як класифікуються та будуються мікроцикли підготовки спортсменів?
41. Які особливості має відбір юних спортсменів у процесі багаторічного тренування?
42. Які типи мезоциклів застосовуються у підготовці спортсменів?
43. Як поєднуються мікроцикли у структурі мезоциклу підготовки спортсменів?
44. Яка структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах?
45. Як оцінюється рівень фізичної підготовленості юного спортсмена?

11. Навчально-методичне забезпечення

Освітній процес з дисципліни повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, підготовлені і видані такі роботи:

1. Конспекти лекцій з дисципліни, тестові завдання поточного контролю. МСН «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту»
<https://msn.khmnmu.edu.ua/course/view.php?id=2356>

2. Павлюк Є. О., Чопик Т. В., Павлюк О. С., Антонюк О. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Є. О. Павлюк, Т. В. Чопик, О. С. Павлюк, О. В. Антонюк. Хмельницький : ХНУ, 2024. 33 с.
https://msn.khmnmu.edu.ua/pluginfile.php/765590/mod_resource/content/1/%D0%A2%D0%9C%D0%94%D0%AE%D0%A1.pdf

12. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни (за потреби)

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проєктор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.

Вивчення навчальної дисципліни не потребує використання спеціального програмного прикладного забезпечення, крім загальноновживаних програм і операційних систем.

13. Рекомендована література

Основна:

1. Павлюк Є. О., Чопик Т. В., Павлюк О. С., Антонюк О. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Є. О. Павлюк, Т. В. Чопик, О. С. Павлюк, О. В. Антонюк. Хмельницький : ХНУ, 2024. 33 с.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.: іл.
3. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / В. В. Гейтенко, проф. В. М. Пристинський, В. О. Зайцев. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

Допоміжна:

1. Павлюк, О., Павлюк, Є., Решітник, О., & Олійник, К. (2024). Соціально-педагогічні характеристики тренерів, батьків та спортсменів у дитячому та юнацькому спорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 136–141. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.22>
2. Павлюк, Є., Тостановський, Я., Киданчук, М., & Сірий, В. (2024). Сучасні вимоги до тренера-викладача в дитячому та юнацькому спорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (4), 207–214. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.29>
3. Цигановська Н., Ковальські Д., Скальські Д., Гончар В., & Павлюк Є. (2024). Спортивна діяльність як джерело стресу для групових та індивідуальних тренувань. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (4), 26–40. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.4>
4. Павлюк Є., Ференчук Б., Мельник М. (2025). Сучасні підходи до

фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 267–273. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.34>

Електронні ресурси

1. Модульне середовище для навчання. URL: <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=8985>
2. Електронна бібліотека університету. URL: http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/p1age_lib.php
3. Репозитарій ХНУ. URL: <https://library.khmnu.edu.ua/#>