

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету

Інна САВИЦЬКА

"19" серпня 2026 р.



СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри
фізичної культури і спорту

Протокол № 14 від " 04 " 08 2026 р.

Завідувач кафедри

Микола КОСТЕНКО

РОЗГЛЯНУТО

Гарант ОП «Фізична культура і спорт»

Терентьєва Наталія Олександрівна

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ОРГАНІЗАЦІЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Галузь знань A Освіта

Спеціальність A7 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт

Факультет Гуманітарно-педагогічний

Розробник: Кротов Г.В., к.п.н., доцент

Київ - 2026 р.

Опис навчальної дисципліни

Дисципліна розглядає ключові аспекти організації та впровадження системи підготовки у сучасному спорті. Студенти отримують знання основних положень підготовки спортсменів в сучасному спорті, завдання та зміст системи спортивної підготовки, структуру багаторічного процесу спортивної підготовки, особливості циклічної будови процесу підготовки спортсменів, засоби, методи та принципи спортивної підготовки та ін., а також набувають уміння використовувати отримані знання у майбутній професійній діяльності. Програма передбачає вивчення наукових підходів до підвищення фізичних та технічних можливостей, психологічної підготовки тих, хто займається. Магістранти отримують практичні навички з розробки індивідуальних та групових тренувальних програм, використання сучасного обладнання та технологій у тренувальному процесі, а також методів моніторингу та оцінки ефективності тренувань. Метою дисципліни є підготовка магістрантів до роботи як професійних тренерів та фахівців у сфері фізичної культури і спорту, забезпечення високого рівня обізнаності в сучасних методиках та технологіях спортивного тренування задля досягнення успіху в спортивній діяльності.

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь

Освітній ступінь	Другого (магістерського) ОП
Галузь знань	A Освіта
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Факультет/ІНІ	Гуманітарно-педагогічний

Характеристика навчальної дисципліни

Вид	Обов'язкова
Загальна кількість годин	180
Кількість кредитів ECTS	6
Кількість змістових модулів	2
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-
Форма контролю	Екзамен

Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти (повний термін навчання)

	Форма здобуття вищої освіти	
	денна	заочна
Курс (рік підготовки)	1	-
Семестр	1	-
Лекційні заняття	45 год.	-
Лабораторні роботи	-	-
Практичні, семінарські заняття	45 год.	-
Самостійна робота	90 год.	-
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	6 год.	-
Форма контролю	Екзамен	-

Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Мета: Метою навчальної дисципліни «Організація сучасної системи спортивної підготовки» є формування у студентів знання основних положень підготовки спортсменів в різних видах спорту, завдання та зміст системи спортивної підготовки, структуру багаторічного процесу спортивної підготовки, особливості циклічної будови процесу підготовки спортсменів, засоби, методи та принципи спортивної підготовки та ін., а також уміння використовувати отримані знання у майбутній професійній діяльності.

Перелік навчальних дисциплін, які передують вивченню «Організація сучасної системи спортивної підготовки» (за їх наявності) ОК1 Педагогіка вищої школи, ОК4 Фізична культура і спорт у соціальних інституціях громадянського суспільства

Набуття компетентностей

ЗК4 — Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми

ЗК7 — Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети

СК6 — Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту

СК8 — Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту

Програмні результати навчання

ПРН2 — Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби

ПРН4 — Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються

ПРН8 — Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів

Програма та структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин (денна форма)						Кількість годин (заочна форма)					
	л	лаб	сем	п	с.р.	усього	л	лаб	сем	п	с.р.	усього
Модуль 1. Спортивна підготовка як система та багаторічний процес												
Тема 1. Теоретичні основи спортивної підготовки. Побудова процесу підготовки спортсменів	4	-	-	4	9	17	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Засоби, методи і принципи спортивної підготовки	2	-	-	2	6	10	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Фізична підготовка спортсменів	4	-	-	4	9	17	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Технічна підготовка спортсменів	2	-	-	2	3	7	-	-	-	-	-	-
Тема 5. Психологічна підготовка і психологічна підготовленість спортсменів	4	-	-	4	3	11	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Відбір та орієнтація у системі	2	-	-	2	3	7	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Позатренувальні та позазмагальні фактори у системі підготовки спортсменів	4	-	-	4	6	14	-	-	-	-	-	-
Разом за модулем 1	22	0	0	22	39	83	-	-	-	-	-	-
Модуль 2. Підготовка та виховання юних спортсменів												
Тема 1. Вікова періодизація тренувальних навантажень	2	-	-	2	18	22	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Особливості початкової спортивної підготовки	4	-	-	4	2	10	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Особливості попередньої базової підготовки	2	-	-	2	6	10	-	-	-	-	-	-

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин (денна форма)						Кількість годин (заочна форма)					
	л	лаб	сем	п	с.р.	усього	л	лаб	сем	п	с.р.	усього
Тема 4. Особливості спеціальної базової підготовки	4	-	-	4	4	12	-	-	-	-	-	-
Тема 5. Основи виховання особистості юного спортсмена	2	-	-	2	-	4	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Засоби та методи морального виховання спортсменів	4	-	-	4	-	8	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Виховання вольових якостей спортсменів	2	-	-	2	-	4	-	-	-	-	-	-
Тема 8. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів	3	-	-	3	21	27	-	-	-	-	-	-
Разом за модулем 2	23	0	0	23	51	97	-	-	-	-	-	-
Курсовий проект (робота)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього годин	45	0	0	45	90	180	-	-	-	-	-	-

Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Теоретичні основи спортивної підготовки. Побудова процесу підготовки спортсменів	4
2	Тема 2. Засоби, методи і принципи спортивної підготовки	2
3	Тема 3. Фізична підготовка спортсменів	4
4	Тема 4. Технічна підготовка спортсменів	2
5	Тема 5. Психологічна підготовка і психологічна підготовленість спортсменів	4
6	Тема 6. Відбір та орієнтація у системі	2
7	Тема 7. Позатренувальні та позазмагальні фактори у системі підготовки спортсменів	4
8	Тема 8. Вікова періодизація тренувальних навантажень	2
9	Тема 9. Особливості початкової спортивної підготовки	4
10	Тема 10. Особливості попередньої базової підготовки	2
11	Тема 11. Особливості спеціальної базової підготовки	4
12	Тема 12. Основи виховання особистості юного спортсмена	2
13	Тема 13. Засоби та методи морального виховання спортсменів	4
14	Тема 14. Виховання вольових якостей спортсменів	2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
15	Тема 15. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів	3
Всього годин		45

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теоретичні основи спортивної підготовки. Побудова процесу підготовки спортсменів.	4
2	Засоби, методи і принципи спортивної підготовки	2
3	Фізична підготовка спортсменів	4
4	Технічна підготовка спортсменів	2
5	Психологічна підготовка і психологічна підготовленість спортсменів	4
6	Відбір та орієнтація у системі підготовки спортсменів	2
7	Позатренувальні та позазмагальні фактори у системі підготовки спортсменів.	4
8	Вікова періодизація тренувальних навантажень	2
9	Особливості початкової спортивної підготовки	4
10	Особливості попередньої базової підготовки	2
11	Особливості спеціальної базової підготовки	4
12	Основи виховання особистості юного спортсмена	2
13	Засоби та методи морального виховання спортсменів	4
14	Виховання волевих якостей спортсменів	2
15	Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів	3
Всього годин		45

Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Характеристика структури і змісту спортивної підготовки в обраному виді спорту	3
2	Значення дисципліни для діяльності інструктора тренера-викладача в обраному виді спорту	3
3	Мета і завдання спортивного тренування в обраному виді спорту	3

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
4	Сутність, роль, форми та умови функціонування обраного виду спорту. Основні закономірності змагальної діяльності з обраного виду спорту	3
5	Специфічні принципи спортивного тренування для ефективності вибраного виду спорту	3
6	Використання дидактичних принципів спортивного тренування в обраному виді спорту	3
7	Основні засоби спортивного тренування в обраному виді спорту	3
8	Основні методи спортивного тренування в обраному виді спорту	3
9	Методи контролю (педагогічне спостереження, анкетування, прийом навчальних нормативів, тестування, контрольні й інші змагання, найпростіші лікарські методи (вимір ЖЕЛ, маси тіла, функціональні проби та ін.), хронометрування заняття, визначення динаміки фізичного навантаження на занятті по ЧСС, тощо) в обраному виді спорту	3
10	Управлінська діяльність тренера в обраному виді спорту	3
11	Характеристика навантаження та їх вплив на організм спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	3
12	Регулювання тренувальних і змагальних навантажень в обраному виді спорту	3
13	Адаптація до навантажень в системі річної підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	3
14	Адаптаційні процеси спортсмена в умовах штучного гіпоксичного тренування в обраному виді спорту	3
15	Характеристика багаторічної системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту	3
16	Розробка плану тренування на усіх етапах спортивного вдосконалення в обраному виді спорту	3
17	Особливості спортивного відбору в обраному виді спорту	3
18	План-схема спортивного відбору юних спортсменів в обраному виді спорту	3
19	План-графік тренувального процесу спортсменів в річному циклі тренувань з обраного виду спорту	3
20	План тренувального мезо- та мікроциклу з обраного виду спорту	3
21	Структура і зміст тренувального заняття, яке спрямоване на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту	3

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
22	Структура і зміст тренувальних занять, які спрямовані на вдосконалення підготовленості осіб, які займаються різними формами рухової активності	3
23	Складення план-конспекту тренувального заняття для спортсменів групи початкової підготовки з обраного виду спорту	3
24	Класифікація техніки та тактики в обраному виді спорту.	3
25	Навчаюча програма для засвоєння одного з технічних прийомів для осіб, які займаються в умовах сільської місцевості та АПК України	3
26	Методики розвитку фізичних якостей в обраному виді спорту	3
27	Складення комплексів вправ для розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей спортсменів в обраному виді спорту	3
28	Організаційно-методичні дії тренера під час прогнозування результатів підготовки в обраному виді спорту	3
29	Організаційно-методичні дії тренера в моделюванні тренувальних занять спортсменів, комплексів вправ, тренувальних модельних завдань, алгоритму навчальних програм в обраному виді спорту	3
30	Характеристика засобів відновлення та стимуляції спортивної працездатності мешканців сільської місцевості та працівників АПК України	3
Всього годин		90

Методи навчання

Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- Усне або письмове опитування
- Співбесіда
- Рейтингова оцінка / самооцінювання
- Контрольна робота

Методи навчання:

- Проблемне навчання
- Лекція
- Практико-орієнтоване навчання
- Практичне заняття

Оцінювання результатів навчання

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і

переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Модуль 1. Спортивна підготовка як система та багаторічний процес		
Практична робота. Теоретичні основи спортивної підготовки. Побудова процесу підготовки спортсменів.	ПРН 2, ПРН 4. Знати структуру і зміст спортивної підготовки в обраному виді спорту, розуміти значення дисципліни для діяльності інструктора тренера-викладача, а також мати навички аналізу та планування спортивних тренувань. Вміти оцінювати ефективність тренувальних процесів, приймати рішення щодо їх удосконалення, ефективно комунікувати результати та аргументацію як з фахівцями, так і з нефхівцями.	10
Практична робота. Засоби, методи і принципи спортивної підготовки		10
Практична робота. Фізична підготовка спортсменів		10
Практична робота. Технічна підготовка спортсменів		10
Практична робота. Психологічна підготовка і психологічна підготовленість спортсменів		10
Практична робота. Відбір та орієнтація у системі підготовки спортсменів		10
Практична робота. Позатренувальні та позазмагальні фактори у системі підготовки спортсменів.		10
Інше. Наявність конспектів		20
Модульна контрольна. Спортивна підготовка як система та багаторічний процес		10
Всього за модулем 1		100
Модуль 2. Підготовка та виховання юних спортсменів		

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Практична робота. Вікова періодизація тренувальних навантажень	ПРН 2, ПРН 4. Засвоєння особливостей багаторічної системи підготовки юних спортсменів, розробки планів тренувань, відбору та формування тренувальних процесів, а також методик розвитку фізичних якостей і техніко-тактичної підготовки. Вміти організовувати тренувальні процеси, аналізувати результати та ефективно комунікувати результати роботи.	10
Практична робота. Особливості початкової спортивної підготовки		10
Практична робота. Особливості спеціальної базової підготовки		10
Практична робота. Основи виховання особистості юного спортсмена		10
Практична робота. Засоби та методи морального виховання спортсменів		10
Практична робота. Виховання вольових якостей спортсменів		10
Практична робота. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів		10
Інше. Наявність конспектів		20
Модульна контрольна. Підготовка та виховання юних спортсменів		10
Всього за модулем 2		100
Навчальна робота (разом за семестр)		70
Підсумковий екзамен		30
Разом за курс		100

Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамен/залік)
90-100	відмінно
74-89	добре

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамен/залік)
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Лабораторні, самостійні та модульні роботи необхідно здавати у заплановані терміни. Перескладання модульних робіт допускається за наявності поважних причин у визначені кафедрою строки.
Політика щодо академічної доброчесності:	Списування, використання сторонніх матеріалів і несанкціонованих пристроїв під час виконання контрольних робіт, заліку або екзамену заборонено.
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. Пропуски відпрацьовуються згідно з індивідуальним графіком та правилами кафедри.

Навчально-методичне забезпечення

-електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/my/>);

Рекомендовані джерела інформації

1. 1. Воронова В.І. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2019. 272 с.
2. 2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Київ : КНТ, 2021. 160 с.
3. 3. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
4. 4. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
5. 7. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.