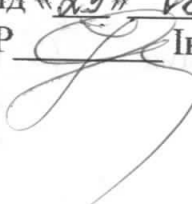


**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я**

Затверджено

**Науково-методичною радою Університету,
протокол від «29» 08 2023 № 10**

Голова НМР  **Іван ШЕМЕЛИНЕЦЬ**

**Робоча програма
навчальної дисципліни**

**«Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту»
для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
(денної та заочної форми навчання)**

галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»

спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

**освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт: тренер з виду
спорту»**

Статус дисципліни: обов'язкова

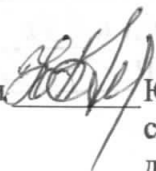
Робоча програма обов'язкової навчальної дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту» першого (бакалаврського) рівня, спеціальності 017 Фізична культура і спорт, затвердженої Вченою радою «26» 04 2021 року (протокол № 5)

Укладач:



О.М. Лаврентьєв, доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я

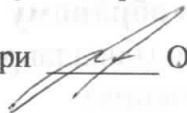
Гарант освітньої програми



Ю.П. Сергієнко, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент

Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто та схвалено кафедрою фізичного виховання, спорту та здоров'я, протокол від « 28 » 08 2023 р. № 1

Завідувач кафедри



О.М. ЛАВРЕНТЬЄВ, доцент, кандидат наук з фіз. вих. і спорту

Розглянуто і схвалено вченою радою факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту, протокол від « 28 » 08 2023 р. № 1

Голова вченої ради факультету
соціально-гуманітарних
технологій та менеджменту



Н.І. ЗИКУН доктор наук, із соціальних комунікацій,
професор

Завідувач навчально-методичного відділу



І.В. Качур, доцент, к.б.н

Реєстраційний № _____

**ЛИСТ ОНОВЛЕННЯ ТА ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ**

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я

Протокол від _____ 2023 р. № ____.

Укладач:

О.М. Лаврентьєв, доцент, кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного
виховання, спорту та здоров'я

**Лист оновлення та перезатвердження робочої програми навчальної дисципліни
(протягом 5 років після затвердження або до затвердження освітньої програми)**

Навчальний рік	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри	Підпис гаранта ОП

Зміст

1.	Передмова	4
2.	Опис навчальної дисципліни	6
2.1.	Компетентності	
2.2.	Результати навчання	
2.3.	Пререквізити та постреквізити	8
2.4.	Структура навчальної дисципліни	
2.5.	Інструменти, обладнання та програмне забезпечення	
3.	Програма навчальної дисципліни	
4.	Зміст навчальної дисципліни за змістовими модулями	8
4.	Критерії оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів вищої освіти	16
5.	Засоби діагностики результатів навчання	18
6.	Форми та питання поточного та підсумованого контролю	18
7.	Рекомендована література	21
8.	Лист моніторингу та додатки	

1. ПЕРЕДМОВА

Робоча програма обов'язкової навчальної дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» складена у закладі вищої освіти Державному податковому університеті, факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту, кафедрі фізичного виховання, спорту та здоров'я, відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту», для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (денної та заочної форми навчання), галузь знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальність «017 Фізична культура і спорт», затверджена Вченою радою Університету 26. 04. 2021 року, протокол № 5. Мова навчання – українська.

Метою навчальної дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» є формування у майбутніх фахівців фізичної культури професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації проведення навчально-тренувальних занять та організації змагань з виду спорту.

Основними завданнями навчальної дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» є:

1. Управління процесом підготовки спортсменів;
2. Оволодіти основами побудови процесу спортивної підготовки.
3. Здійснювати контроль за тренувальними і змагальними навантаженнями.
4. Відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки.

Методи та форми навчання. Методи навчання і викладання добираються викладачами самостійно із міркувань їх доцільності. Вони мають сприяти досягненню очікуваних результатів навчання. Метод навчання – спосіб подання (представлення) інформації здобувачеві в ході його пізнавальної діяльності, реалізований через дії, які пов'язують викладача й здобувача.

1. Пояснювально-ілюстративний метод, або інформаційно-рецептивний.
2. Репродуктивний метод (репродукція – відтворення).
3. Метод проблемного викладу.
4. Частково-пошуковий, або евристичний, метод.
5. Дослідницький метод.

Приклади продуктивних методів навчання, спрямованих на активізацію та стимулювання навчально-пізнавальної діяльності здобувачів: проблемні лекції, дискусії, бесіди, презентації, ілюстрації, метод проектів, моделювання професійних ситуацій, робота в малих групах, круглі столи, ігрові методи («серйозні» ігри, рольові ігри тощо), кейс-стаді, дебати, мозкові штурми, різноманітні індивідуальні та групові проекти, тренінги, майстер-класи, модерація, коучинг, індивідуальна дослідницька робота.

Обсяг дисципліни складає - 11 кредити ЄКТС, 3-х модулів, 3-х змістових модулів та загальна кількість – 330 год., види навчальних занять – лекції та практичні заняття.

Форми організації занять: Основними формами навчання є лекції, практичні заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота студента.

Організація поточного та підсумкового контролю знань.

Поточний контроль знань здійснюється у таких формах:

- опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу (інформацію про перелік тем та питань, які розкриваються в лекціях, лектор подає під час лекційних занять);
- вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання (їх перелік лектор подає також під час лекційних занять);
- контроль систематичності та активності роботи на семінарських заняттях;
- виконання домашніх завдань, що винесені на поточний контроль;
- підготовка до семінарських занять;
- систематизація вивченого матеріалу перед підсумковим контролем.

Поточний контроль здійснюється на підставі виконання двох модульних завдань, розрахункової роботи та індивідуальної й самостійної роботи студентів і оцінюється в 100 балів.

Метою поточного контролю є забезпечення систематичної роботи студентів над вивченням дисципліни, виявлення рівня теоретичних знань та практичних навичок, поглиблення самостійної роботи шляхом індивідуальної підготовки.

Формою підсумкового контролю з дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» є диф.залік (6,7 сем.) та екзамен (8 сем.).

2.ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОПІ «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту»

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 11		
Модулів - 1	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 3	3-й -4-й	3-й
Загальна кількість годин – 330 год.	Семестр	
	6,7,8-й	6,7,8-й
	Лекції	
	56 год.	12 год.
	Практичні, семінарські	
	64 год.	10 год.
	Лабораторні	
	-	-
	Самостійна робота	
	203 год.	302 год.
	Індивід.-консультац. робота:	
	7 год.	6 год.
	Форма семестрового контролю:	
	6,7 сем – диф.залік, 8 - екзамен	6,7 сем – диф.залік, 8 - екзамен

2.1. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» є обов'язковою, яка забезпечує реалізацію освітньої програми та набуття компетентностей й результатів навчання для виконання освітньої програми здобувачами.

Компетентності	Результати навчання
ЗК.4. Здатність працювати в команді. ЗК.5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК.12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. СК.1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. СК.2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН7. Здійснювати навчання руховим

змаганнях. СК.12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. СК.13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту СК.14. Здатність до безперервного професійного розвитку.	діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати
---	--

2.2. ПРЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Пререквізити та постреквізити вивчення даного предмету є базові предмети з навчальних дисциплін: «Анатомія», «Фізіологія людини», «Гігієна», «Педагогіка», «Загальна психологія», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика обраного виду спорту», «Історія фізичної культури і спорту», «Олімпійський та професійний спорт», «Філософія», «Легка атлетика», «Фізіологія людини (загальна, вікова, спорту і рухової діяльності)», «Гімнастика», «Історія української та зарубіжної культури», цикл медико-біологічних дисциплін та ін.

2.3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань 01 "Освіта/Педагогіка" спеціальність 017 "Фізична культура і спорт"
Освітньо-професійна програма " Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту".

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна група (и) _____

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин									
		Денна форма					Заочна форма				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СРС(год.)	Всього (год.)	Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СРС(год.)	Всього (год.)
МОДУЛЬ І											
Змістовний модуль 1. Система спортивної підготовки											
T.1	Методологічні аспекти побудови спортивної	4	4		15	23	2			23	25

	підготовки.										
T.2	Система спортивних змагань.	4	4		15	23				23	23
T.3	Змагальна діяльність в спорті.	4	4	2	15	25		2	2	23	27
T.4	Загальна характеристика спорту.	4	4		15	23				23	23
T.5	Основи спортивного тренування.	4	4		16	24	2			23	25
Всього по змістовому модулю:		20	20	2	76	118	4	2	2	115	123
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок семінарського заняття – 40хв.)											
Форма підсумкового контролю – диф. залік											
Змістовний модуль 2. Відбір та планування у спорті											
T.6	Засоби і методи фізичного виховання та спорту	6	6		18	30				24	24
T.7	Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки. Організаційні основи підготовки спортивного.	4	6	2	18	30	2	2	2	24	30
T.8	Основи побудови процесу спортивної підготовки.	4	6		18	28	2			23	25
T.9	Технології планування в спорті.	4	4		18	26		2		23	25
Всього по змістовому модулю:		18	22	2	72	114	4	4	2	94	104
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок семінарського заняття – 40хв.)											
Форма підсумкового контролю – диф.залік											
Змістовний модуль 3. Прогнозування та моделювання виступів спортсменів в різних ситуаціях											
T.10	Комплексний контроль та облік в підготовці спортсменів.	4	4		13	21		2		23	25
T.11	Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів.	6	6		13	25	2			23	25
T.12	Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.	4	6		15	25				23	23

T.13	Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.	4	6	3	14	27	2	2	3	23	30
Всього по змістовому модулю:		18	22	3	55	98	4	4	3	92	103
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок семінарського заняття – 40хв.)											
Форма підсумкового контролю – екзамен											
Разом годин з курсу:		56	64	7	203	330	12	10	6	302	330

Таблиця 2.2.

Рейтинг-план

Години	Тема	Форма заняття та діяльності (лекція, семінар, практична робота, лабораторна робота, самостійна робота здобувача, контрольний захід, підсумкове тестування, індивідуальна робота)	Результати навчання	Вага оцінки (кількість балів)
Змістовний модуль 1 Система спортивної підготовки				
4	Методологічні аспекти побудови спортивної підготовки.	Лекційне	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	0
4		Семінарське		5
16		Самостійна робота	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	2
4		Лекційне	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	0
4	Система спортивних змагань	Семінарське		5
16		Самостійна робота	ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.	2
4	Змагальна діяльність в спорті.	Лекційне	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	0
4		Семінарське		5
2		Інд. Конс. робота	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	5
16		Самостійна робота	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	2
4	Загальна характеристика спорту.	Лекційне	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	0
4		Семінарське		5
16		Самостійна робота	ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	2
4		Лекційне	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	0
4	Основи спортивного тренування.	Семінарське		5
16		Самостійна робота	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН15. Визначати функціональний стан	2

			організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	
	Т 1-5	Проміжний модульний контроль		10
Усього за змістовим модулем				50
ПМК (для дисциплін, форма підсумкового контролю яких диференційований залік)				50
Усього за курсом				100
Змістовний модуль 2. Відбір та планування у спорті				
6	Засоби і методи фізичного виховання та спорту	Лекційне	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	5
6		Семінарське		
18		Самостійна робота		3
4	Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки. Організаційні основи підготовки спортивного.	Лекційне	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	0
6		Семінарське		5
2		Інд. Конс. робота		8
18		Самостійна робота		3
4	Основи побудови процесу спортивної підготовки.	Лекційне	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	0
6		Семінарське		6
18		Самостійна робота		2
4	Технології планування в спорті.	Лекційне	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	0
4		Семінарське		6
18		Самостійна робота		2
	Т 6-9	Проміжний модульний контроль		8
Усього за змістовим модулем				50
ПМК (для дисциплін, форма підсумкового контролю яких диференційований залік)				50
Усього за курсом				100
Змістовний модуль 3. Прогнозування та моделювання виступів спортсменів в різних ситуаціях				
4	Комплексний контроль та облік в підготовці спортсменів.	Лекційне	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.	0
4		Семінарське		5
13		Самостійна робота		3

			ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.		
6	Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів.	Лекційне	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.	0	
6		Семінарське		5	
13		Самостійна робота		2	
4	Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.	Лекційне	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	6	
6		Семінарське			
15		Самостійна робота			2
4	Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.	Лекційне	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.	6	
6		Семінарське			
3		Інд. Конс. робота			8
14		Самостійна робота			3
	Т 10-14	Проміжний модульний контроль		10	
Усього за модулем				50	
Екзамен				50	
Комп'ютерне тестування на платформі дистанційного навчання ДПУ MOODLE				5	
Усього за курсом				100	

Заочна форма навчання

Години	Тема	Форма заняття та діяльності (лекція, семінар, практична робота, лабораторна робота, самостійна робота здобувача, контрольний захід, підсумкове тестування, індивідуальна робота)	Результати навчання	Вага оцінки (кількість балів)
Змістовний модуль 1 Система спортивної підготовки				
2	Методологічні аспекти побудови спортивної підготовки.	Лекційне	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	0
		Семінарське		7
23		Самостійна робота	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	5
	Система спортивних змагань	Лекційне	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	0
		Семінарське		5
23		Самостійна робота	ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.	0
	Змагальна діяльність в спорті.	Лекційне	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	0
2		Семінарське		7
2		Інд. Конс. робота	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	5
23		Самостійна робота	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	5
		Лекційне	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	0
	Загальна характеристик а спорту.	Семінарське		5
23		Самостійна робота	ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	0
2		Лекційне	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	0
	Основи спортивного тренування.	Семінарське		7
23		Самостійна робота	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	5
	T 1-5	Проміжний модульний контроль		9
Усього за змістовим модулем				50
ПМК (для дисциплін, форма підсумкового контролю яких диференційований залік)				50
Усього за курсом				100
Змістовний модуль 2. Відбір та планування у спорті				
	Засоби і методи фізичного виховання та спорту	Лекційне	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	0
		Семінарське		
24		Самостійна робота	ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	4

2	Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки. Організаційні основи підготовки спортивного.	Лекційне	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	0
2		Семінарське		10
2		Інд. Конс. робота		10
24	Основи побудови процесу спортивної підготовки.	Самостійна робота	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом	5
2		Лекційне		0
		Семінарське		10
23	Технології планування в спорті.	Самостійна робота	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	5
2		Лекційне		0
		Семінарське		0
23	Т 6-9	Самостійна робота		0
2		Лекційне		0
		Семінарське		0
		Проміжний модульний контроль		10
Усього за модулем				50
ПМК (для дисциплін, форма підсумкового контролю яких диференційований залік)				50
Усього за курсом				100
Змістовний модуль 3. Прогнозування та моделювання виступів спортсменів в різних ситуаціях				
	Комплексний контроль та облік в підготовці спортсменів.	Лекційне	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	0
2		Семінарське		0
23		Самостійна робота		0
2	Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів.	Лекційне	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.	0
		Семінарське		10
23		Самостійна робота		5
	Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.	Лекційне	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно	
		Семінарське		
23		Самостійна робота		

			інтерпретувати отримані результати.	
2	Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	Лекційне	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.	
2		Семінарське		10
3		Інд. Конс. робота		10
23		Самостійна робота		5
	Т 1-5	Проміжний модульний контроль		10
Усього за модулем				50
Екзамен				50
Комп'ютерне тестування на платформі дистанційного навчання ДПУ MOODLE				5
Усього за курсом				100

3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ЗМІСТОВНИМИ МОДУЛЯМИ

Змістовний модуль 1. Система спортивної підготовки

Тема 1. Методологічні аспекти побудови спортивної підготовки.

Міцним стимулом до розвитку системи підготовки спортсменів є відродження Ігор Олімпіад, створення міжнародних спортивних федерацій по видам спорту та поширення їх діяльності на формування системи змагань, уніфікацію правил їх проведення і вимоги до спортивних споруд та інвентарю.

План лекційного заняття №1,2 (4години).

1. Історичні передумови.
2. Формування загальної теорії.
3. Методологічні аспекти побудови теорії.

План семінарського заняття №1,2 (4 години).

1. Сучасна система знань.
2. Направлення удосконалення системи підготовки спортсменів.
3. Характеристика структури змагальної діяльності та підготовленості.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Інформованість тренера в області підготовки до змагань.
2. Загальна теорія підготовки спортсменів у видах спорту.
3. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Питання для самоконтролю:

1. Які одиниці вимірів фізичних величин існують в спорті.
2. Укажіть цикл етапного управління при підготовці спортсменів.
3. Хто заклав основи динамічної анатомії.

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

Тема 2. Система спортивних змагань.

Тема присвячена вивченню спортивних змагань, які характеризуються як своєрідна модель людських відносин, реально існуючих у світі: боротьби, перемог та поразок, спрямованих до постійного удосконалення і прагнення до найвищих результатів, досягнення творчих, престижних та матеріальних цінностей.

План лекційного заняття №3,4 (4 години).

1. Змагання в Олімпійському спорті.
2. Види спортивних змагань.
3. Регламентация та способи проведення змагань.

План семінарського заняття №3,4 (4 години).

1. Визначення результату змагань.
2. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсмена.
3. Змагання в системі підготовки спортсменів.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Особливості місця проведення змагань.
2. Поведінка вболівальників.
3. Обладнання місць проведення змагань та інвентар.
4. Географічні та кліматичні умови.
5. Характер судійства.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення підготовчим змаганням.
2. Дайте визначення контрольним змаганням.
3. Дайте визначення підводящі змагання.
4. Дайте визначення відбірні змагання.
5. Яка повинна бути поведінка тренера

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

Тема 3. Змагальна діяльність в спорті.

Спортивний результат як продукт змагальної діяльності, має самостійну цінність для спортсмена, тренера, глядачів, спортивної організації, країни обумовлюється більшою кількістю факторів тощо.

План лекційного заняття №5,6 (4 години).

1. Результат змагальної діяльності.
2. Стратегія та тактика змагальної діяльності.
3. Техніка змагальної діяльності.

План семінарського заняття №5,6 (4 години).

1. Структура змагальної діяльності.
2. Управління змагальної діяльності .
3. Схематична модель використання інформації, щодо забезпечення ефективних дій.

Індивідуально-консультаційна робота (за наявності бюджету часу) (1 година).

1. Загальні питання побудов тренувального процесу.
2. Методи тренувань.
3. Характеристика нових видів спорту, які знайшли відображені у 21 столітті.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Помилки змагальної діяльності.
2. Засоби змагальної діяльності.
3. Компоненти змагальної діяльності.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення тактики у спорті.

2. Дайте визначення техніки у спорті.
3. Що таке мета у спорті.
4. Як визначається результат змагань.

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

Тема 4. Загальна характеристика спорту.

Спорт, як багатогранне суспільне явище є сферою підготовки людини до трудової або іншим видам діяльності, задоволення духовних запитів суспільства, зміцнення та розширення інтернаціональних зв'язків, а також одним з важливих засобів етичного та естетичного виховання.

План лекційного заняття №7,8 (4 години).

1. Соціальні функції спорту.
2. Основні напрямки в розвитку спортивного руху.
3. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки.

План семінарського заняття №7,8 (4 години).

1. Спортивні досягнення та тенденції їх розвитку.
2. Ефективність системи підготовки спортсмена.
3. Структурно- функціональна схема тренувально-змагальної підготовки.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Структура соціальної практики спорту.
2. Спорт вищих досягнень.
3. Аматорський спорт.

Питання для самоконтролю:

1. Поняття професійного спорту.
2. Які основні напрями у розвитку спортивного руху.
3. Визначення спортивного руху.

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

Тема 5. Основи спортивного тренування.

Тема присвячена вивченню спортивного тренування, яке направлено на підготовку до спортивних змагань, на досягнення максимального рівня підготовленості спортсмена, обумовленого специфікою змагальної діяльності та, що гарантує досягнення запланованих спортивних результатів.

План лекційного заняття №9,10 (4 години).

1. Мета та завдання спортивного тренування.
2. Засоби спортивного тренування.
3. Методи спортивного тренування.

План семінарського заняття №9,10(4 години).

1. Принципи спортивного тренування.
2. Спортивно-технічна підготовка.
3. Спортивно-тактична підготовка.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Фізична підготовка.

2. Психічна підготовка.
3. Тренувальні та змагальні навантаження.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення загальнопідготовчим вправам.
2. Дайте визначення спеціально-підготовчим вправам..
3. Що таке характер вправи.

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

Змістовний модуль 2. Відбір та планування у спорті

Тема 6. Засоби і методи фізичного виховання та спорту.

Тема присвячена вивченню основних засобів (фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори) і методів (специфічні, загальнопедагогічні) фізичного виховання і спорту.

План лекційного заняття № 11-13 (6 годин).

1. Засоби фізичного виховання.
2. Методи фізичного виховання.
3. Класифікація фізичних вправ.

План семінарського заняття №11-13 (6 годин).

1. Фізичні вправи.
2. Оздоровчі сили природи.
3. Гігієнічні фактори.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Специфічні методи фізичного виховання.
2. Загальнопедагогічні методи фізичного виховання..
3. Метод кругового тренування.

Питання для самоконтролю:

1. Характеристика методу строго регламентованої вправи.
2. Характеристика ігрового методу.
3. Характеристика змагального методу.

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

Тема 7. Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки. Організаційні основи підготовки спортивного резерву .

Тема присвячена вивченню структури підготовки спортивного резерву України, що охоплює дитячо-юнацький спорт, підготовку юніорів і молоді та є передумовою підготовки спортсменів міжнародного класу і збірних команд.

План лекційного заняття № 14,15 (4 години).

1. Поняття спортивний відбір.
2. Види обстеження.
3. Підготовка юних кваліфікованих спортсменів у спортивних школах.

План семінарського о заняття №14-16 (6 годин).

1. Організація підготовки у спортивних школах.
2. Підготовка спортсменів у школах вищої спортивної майстерності та збірних комндах.
3. Завдання заключного відбору на етапах багаторічної підготовки.

Індивідуально-консультаційна робота (за наявності бюджету часу) (1 година).

1. Значення фітнес-технологій у розвитку рухової активності.
2. Фітнес програми, створені на основі оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості.
3. Танцювальна аеробіка та її характеристика.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Міжнародний центр олімпійської підготовки.
2. Підготовка спортсменів збірних команд.
3. Складання договорів спортивної діяльності.

Питання для самоконтролю:

1. Яка норма тижневого режиму навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки у групи спортивного удосконалення.
2. Яка норма тижневого режиму навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки у групи вищої спортивної майстерності.
3. Які види контролю у спортивних школах.

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

Тема 8. Основи побудови процесу спортивної підготовки.

Тема присвячена вивченню про ціле направлену діяльність по підготовці спортсменів до спортивних змагань шляхом вдосконалення їх спортивної майстерності.

План лекційного заняття № 16,17 (4 години).

1. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.
2. Побудова тренування в мікроциклах.
3. Побудова тренування у мезоциклах.
4. Побудова тренування у макроциклах

План семінарського заняття №17-19 (6 годин).

1. Підготовчий період підготовки.
2. Загально-підготовчий період підготовки.
3. Перехідний період підготовки.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Втягуючи мікроцикли.
2. Базові мікроцикли.
3. Підводящі мікроцикли.
4. Відновлювальні мікроцикли.
5. Змагальні макроцикли.

Питання для самоконтролю:

1. Які питання вирішуються на етапі попередньої підготовки.
2. Які питання вирішуються на етапі навчально спортивної спеціалізації.
3. Які питання вирішуються на етапі поглибленої спеціалізації.

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

Тема 9. Технології планування в спорті.

Тема присвячена вивченню сукупності методологічних та організаційно-методичних установок, визначаючих на конкретному відрізку часу конкретні завдання, підбір, компоновку та порядок задіяних найбільш доцільних засобів, методів, організаційних форм,

матеріально-технічного забезпечення занять, а також склад конкретної тренувальної документації.

План лекційного заняття № 18,19 (4 години).

1. Загальні положення технологій планування у спорті..
2. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах.
3. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі.

План семінарського заняття № 20,21 (4 години).

1. Вивчення документів поточного планування .
2. Оперативне планування.
3. Основні розділи та структура планування.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Багаторічний (перспективний) план підготовки спортсменів.
2. Формування плану підготовки до окремих змагань.
3. Формування плану підготовки до окремого тренувального заняття.

Питання для самоконтролю:

1. Які існують документи перспективного планування.
2. Поняття оперативне планування.
3. Що визначає робочий план.

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

Змістовний модуль 3. Прогнозування та моделювання виступів спортсменів в різних ситуаціях

Тема 10. Комплексний контроль та облік в підготовці спортсменів.

Тема присвячена вивченню зміни та оцінці різних показників в циклах тренування з метою визначення рівня підготовленості спортсмена. Комплексний контроль в більшості випадків реалізується в ході тестування або процедури виміру результатів.

План лекційного заняття № 20,21 (4 години).

1. Поняття комплексний контроль.
2. Контроль за змагальним та тренувальним впливом.
3. Контроль за станом підготовленості спортсмена.

План семінарського заняття №22,23 (4 години).

1. Мета, об'єкт та види контролю
2. Контроль за факторами зовнішнього середовища.
3. Облік у процесі спортивного тренування.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Щоденник спортсмена.
2. Контроль психологічної підготовленості.
3. Вимоги до показників, що використовуються в контролі.

Питання для самоконтролю:

1. Як відбувається оцінка фізичної підготовленості.
2. Як відбувається оцінка технічної підготовленості..
3. Як відбувається оцінка тактичної підготовленості..

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

Тема 11. Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів.

Тема присвячена вивченню про розробку та використання моделей побудови, вивчення та використання їх для визначення та уточнення характеристик по оптимізації процесу спортивної підготовки та участі їх в змаганнях.

План лекційного заняття № 22-24 (6 годин).

1. Загальні положення про моделювання у спорті.
2. Моделі змагальної діяльності.
3. Моделі підготовленості.

План семінарського заняття №24-26 (6 годин).

1. Морфофункціональні моделі.
2. Моделювання змагальної діяльності та підготовленості у залежності від індивідуальних здібностей спортсмена.
3. Характеристика моделей , які використовуються в спорті (групи а і б).

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Узагальнені моделі.
2. Групові моделі.
3. Індивідуальні моделі.

Питання для самоконтролю:

1. Вплив типологічних якостей нервової системи спортсмена на моделювання.
2. Назвіть 8 основних категорій моделей з прояву фізичних здібностей.

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

Тема 12. Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Тема присвячена вивченню про вплив гіпоксії де навантаження проводяться найбільш інтенсивно. Проблеми акліматизації в умовах середньогір'я, оскільки значне зменшення парціального тиску кисню, що вдихається у повітрі впливає на працездатність спортсменів.

План лекційного заняття № 25,26 (4 години).

1. Загальна характеристика середногір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.
2. Адаптація людини до гіпоксії.
3. Форми гіпоксичного тренування.
4. Підготовка до змагань в умовах високих та низьких температур

План семінарського заняття №27-29 (6 годин).

1. Працездатність та спортивні результати в гірських умовах.
2. Оптимальна висота для підготовки у гірських умовах.
3. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Реакліматизація та деадаптація спортсменів після повернення з гір.
2. Штучне гіпоксичне тренування.
3. Тренування в горах та штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

Питання для самоконтролю:

1. Яка реакція спортсмена в умовах високих температур.
2. Як відбувається адаптація в умовах спеки.

3. Яка реакція спортсмена в умовах низьких температур.
4. Адаптація спортсмена в умовах холоду.
5. Яка організація тренування до змагань при різних погодних умовах.

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

Тема 13. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

Тема присвячена вивченню про оптимізацію режиму тренування та відпочинку спортсменів різної кваліфікації та статі. Нині використовуються засоби відновлення та стимуляції працездатності: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

План лекційного заняття № 27,28 (4 години).

1. Педагогічні засоби відновлення.
2. Психологічні засоби відновлення.
3. Медико-біологічні засоби відновлення.

План семінарського заняття №30-32 (6 годин).

1. Харчування як засіб відновлення .
2. Режим і характер харчування.
3. Дієтичні добавки.

Індивідуально-консультаційна робота (за наявності бюджету часу) (1 година).

1. Понятійне значення «фізична культура особистості студента».
2. Організація спортивно-масової роботи у ЗОШ.
3. Організація спортивно-масової роботи у тренувальному процесі.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти:

1. Вітаміни та мікроелементи.
2. Мінеральні речовини.
3. Раціональний режим дня.

Питання для самоконтролю:

1. Зазвіть основні педагогічні засоби оптимізації роботи та відпочинку.
2. Зазвіть основні психологічні засоби оптимізації роботи та відпочинку
3. Зазвіть основні медико-біологічні засоби оптимізації роботи та відпочинку.
4. Які заходи профілактики травматизму існують в спорті.

Рекомендована література:

основна: [1], [2], [3], [4], [5];

допоміжна: [6], [7], [8], [9];

Інформаційні ресурси Інтернет: [10];

міжнародна [11], [12], [13].

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Загальний розподіл балів, які здобувач вищої освіти може отримати в межах 100-бальної системи оцінювання, для денної форми навчання, представлено в табл. 4.1

Таблиця 4.1

Загальний розподіл балів

Критерії оцінювання	Кількість балів
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який у повному обсязі дав відповіді на всі питання. При цьому використовував актуальну наукову термінологію, належним чином обґрунтовував свої думки та зробив узагальнені підсумки.	100
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який в основному розкрив зміст	75

теоретичних питань. Проте, при висвітленні деяких питань не вистачало достатньої аргументації, допускалися при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.	
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який дав фрагментарні відповіді на теоретичні питання (без аргументації й обґрунтування, підсумків), у відповідях присутні неточності та помилки або відповідь дана лише на окремі питання.	50
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який дав неправильну відповідь на всі теоретичні питання, допустив істотні помилки, оперував неактуальною застарілою інформацією або відповіді на питання відсутні взагалі.	0

Таблиця 4.21

Шкала оцінювання роботи ЗВО на семінарських заняттях

Кількість балів	Критерії оцінювання
5	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі тестові завдання.
2,5	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив меншість тестових завдань.
0	Не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань. Не вирішив жодного тестового завдання.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи.

У РПНД зазначається назва індивідуального завдання, його обсяг, структура, коротка характеристика змісту і вимог до виконання та оцінювання. Індивідуальна робота здійснюється у формі проекту, презентації, або інших формах, описаних в РПНД.

Таблиця 4.3

Шкала оцінювання індивідуальної роботи здобувачів вищої освіти денна форма

Критерії оцінювання	Кількість балів
Послідовність, логічність написання реферату, а також підготовка презентації та, відповідно, його захист, а також виокремлення з різних джерел основних положень, які структурно об'єднанні, проаналізовані та узагальнені висновками.	5
Послідовність, логічність написання реферату, але без презентації.	1
Не написано реферат та не зроблено презентацію по ньому.	0

Таблиця 4.4

Шкала оцінювання контрольної роботи здобувачів вищої освіти заочна форма

Критерії оцінювання	Кількість балів
Послідовність, логічність написання реферату, а також підготовка презентації та, відповідно, його захист, а також виокремлення з різних джерел основних положень, які структурно об'єднанні, проаналізовані та узагальнені висновками.	8
Послідовність, логічність написання реферату, але без презентації.	4
Не написано реферат та не зроблено презентацію по ньому.	0

Відповідність підсумкової рейтингової оцінки в балах оцінці за національною шкалою та шкалою ECTS

Сума балів за 100 бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
			Екзамен, курсова робота, практика	залік
90-100	A	відмінно	відмінно	зараховано
80-89	B	дуже добре	добре	
70-79	C	добре		
60-69	D	задовільно	задовільно	
50-59	E	достатньо		
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту		

Результати складання екзаменів і диференційованих заліків оцінюються за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), а заліків – за двобальною шкалою («зараховано», «не зараховано») і вносяться у відомість обліку успішності студента, залікову книжку, індивідуальний навчальний план студента (крім «незадовільно» і «не зараховано»).

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- диф. залік;
- екзамен;
- звіти і реферати;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах.
-

6. ФОРМИ ТА ПИТАННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Оцінювання знань студентів здійснюється на основі усних і письмових відповідей на практичних заняттях, тестів, практичних робіт, ситуаційних завдань, кейсів, ділових ігор, письмових контрольних заходів, індивідуально-консультативної роботи, виконання завдань у системі дистанційної освіти Moodle.

Перелік питань до поточного контролю з курсу «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту»

1. Інформованість тренера в області підготовки до змагань.
2. Загальна теорія підготовки спортсменів у видах спорту.
3. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.
4. Особливості місця проведення змагань.
5. Поведінка вболівальників.
6. Обладнання місць проведення змагань та інвентар.
7. Географічні та кліматичні умови.
8. Характер судійства.
9. Помилки змагальної діяльності.
10. Засоби змагальної діяльності.

11. Компоненти змагальної діяльності.
12. Структура соціальної практики спорту.
13. Спорт вищих досягнень.
14. Аматорський спорт.
15. Фізична підготовка.
16. Психічна підготовка.
17. Тренувальні та змагальні навантаження.
18. Специфічні методи фізичного виховання.
19. Загальнопедагогічні методи фізичного виховання..
20. Метод кругового тренування.
21. Міжнародний центр олімпійської підготовки.
22. Підготовка спортсменів збірних команд.
23. Складання договорів спортивної діяльності.
24. Втягуючи мікроцикли.
25. Базові мікроцикли.
26. Підводящі мікроцикли.
27. Відновлювальні мікроцикли.
28. Змагальні макроцикли.
29. Багаторічний (перспективний) план підготовки спортсменів.
30. Формування плану підготовки до окремих змагань.
31. Формування плану підготовки до окремого тренувального заняття
32. Щоденник спортсмена.
33. Контроль психологічної підготовленості.
34. Вимоги до показників, що використовуються в контролі.
35. Узагальнені моделі.
36. Групові моделі.
37. Індивідуальні моделі.
38. Реакліматизація та деадаптація спортсменів після повернення з гір.
39. Штучне гіпоксичне тренування.
40. Тренування в горах та штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.
41. Вітаміни та мікроелементи.
42. Мінеральні речовини.
43. Раціональний режим дня.

Перелік питань підсумкового контролю навчальної дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту»

1. Які одиниці вимірів фізичних величин існують в спорті.
2. Укажіть цикл етапного управління при підготовці спортсменів.
3. Хто заклав основи динамічної анатомії.
4. Дайте визначення підготовчим змаганням.
5. Дайте визначення контрольним змаганням.
6. Дайте визначення підводящі змагання.
7. Дайте визначення відбірні змагання.
8. Яка повинна бути поведінка тренера
9. Дайте визначення тактики у спорті.
10. Дайте визначення техніки у спорті.
11. Що таке мета у спорті.
12. Як визначається результат змагань.
13. Поняття професійного спорту.
14. Які основні напрямлення у розвитку спортивного руху.
15. Визначення спортивного руху.
16. Дайте визначення загально-підготовчим вправам.

17. Дайте визначення спеціально-підготовчим вправам..
18. Що таке характер вправи.
19. Характеристика методу строго регламентованої вправи.
20. Характеристика ігрового методу.
21. Характеристика змагального методу.
22. Яка норма тижневого режиму навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки у групи спортивного удосконалення.
23. Яка норма тижневого режиму навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки у групи вищої спортивної майстерності.
24. Які види контролю у спортивних школах.
25. Які питання вирішуються на етапі попередньої підготовки.
26. Які питання вирішуються на етапі навчально спортивної спеціалізації.
27. Які питання вирішуються на етапі поглибленої спеціалізації.
28. Які існують документи перспективного планування.
29. Поняття оперативне планування.
30. Що визначає робочий план.
31. Як відбувається оцінка фізичної підготовленості.
32. Як відбувається оцінка технічної підготовленості..
33. Як відбувається оцінка тактичної підготовленості..
34. Вплив типологічних якостей нервової системи спортсмена на моделювання.
35. Назвіть 8 основних категорій моделей з прояву фізичних здібностей.
36. Яка реакція спортсмена в умовах високих температур.
37. Як відбувається адаптація в умовах спеки.
38. Яка реакція спортсмена в умовах низьких температур.
39. Адаптація спортсмена в умовах холоду.
40. Яка організація тренування до змагань при різних погодних умовах.
41. Зазвіть основні педагогічні засоби оптимізації роботи та відпочинку.
42. Зазвіть основні психологічні засоби оптимізації роботи та відпочинку
43. Зазвіть основні медико-біологічні засоби оптимізації роботи та відпочинку.
44. Які заходи профілактики травматизму існують в спорті.
45. Характеристика мікро-циклу.
46. Характеристика мезо-циклу.
47. Характеристика макроциклу.
48. Як формується навантаження у макроциклу.
49. З яких періодів тренувальної діяльності формуються етапи спортивної підготовки.
50. Завдання перехідного періоду підготовки.
51. Завдання спеціально-підготовчого періоду підготовки.
52. Завдання змагального періоду підготовки.
53. З яких основних кретириїв складається кошторис змагань.
54. Складіть регламент змагань.
55. Дайте визначення фізична підготовка у спорті.
56. Як будується (прогнозується) модель тренувального заняття або виступу на змаганнях.
57. Що розуміють під поняттям «управління» у процесі спортивної підготовки.
58. Засоби тренувального заняття.
59. Назвіть основні причини помилок при навчанні фізичним вправам
60. Як впливають географічні та кліматичні умови для організації тренувальної та змагальної діяльності.
61. Дайте характеристику методу кругового тренування.
62. Формування тренувальних та змагальних навантаження відбувається за...
63. Зазначте та дайте характеристику нормі тижневого режиму навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки у групи спортивного удосконалення.

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

8.1. Основна:

1. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами поза аудиторної спортивно-масової роботи : монографія / Н.Ю. Довгань. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 328 с.
2. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. –226 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). ISBN 978-966-337-626-4
3. Лаврентьєв О.М. Тактична підготовка в гирьовому спорті /О.М. Лаврентьєв, Ю.П. Сергієнко// Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 154 Т.2 Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, ЧДПУ, 2018. – С253-256.
4. Лаврентьєв О.М., Крупеня С.В., Малинський І.Й. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія N15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 5(136) 21. – С.58-61.
5. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту/ В.Г. Олешко. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра». 2018. – 332 с.

8.2. Допоміжна:

6. Безмилов М.М., Шинкарук О.А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 28. С. 112–131.
7. Малинський І.Й., Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення/ І.Й. Малинський, Ю.П. Сергієнко, В.С. Гулай, О.М. Лаврентьєв //Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. –С 84-90.
8. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
9. Решетняк, А., Мулик, В., Окунь, Д. Вплив спеціальних силових навантажень на показники основних груп м'язів юних пауерліфтерів різної кваліфікації // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022. №12 (158). с. 113-117. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).25).

8.3. Інформаційні ресурси Інтернет:

10. International Paralympic Comite (IPC). Rules. Official Website of IPC Powerlifting. Available online. URL: <http://www.paralympic.org/powerlifting/about> (accessed on 10 January 2020).

8.4. Міжнародна:

11. Paz, Â.A.; Aidar, F.J.; de Matos, D.G.; de Souza, R.F.; van den Tillaar, R.; Reis, V.M. Comparison of Post-Exercise Hypotension Responses in Paralympic PowerliftingAthletes after Completing Two Bench Press Training Intensities//Medicina 2020, 56, 156 p.
12. McKenzie J.F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: a primer / J.F. McKenzie, B.L. Neiger, R. Thackeray. – 5th ed. – San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2018. – XVI, P. 290-305.
13. Conte D, Straigis F, Clemente F, Gómez M, Tessitore A. Performance profile and game -related statistics of FIBA 3x3 Basketball World Cup 2017. Biology sport. 2019. V. 36 (2). P. 149-154.