



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### *Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту*

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізкультурно-спортивна реабілітація
Факультет	Здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра	Кафедра фізичної культури і спорту
Семестр	5
Кількість кредитів	4
Мова викладання	українська

Викладач	к.фіз.вих., доцент Борисова Юлія Юрівна
Контактна інформація	borisova01@ukr.net

### **ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ**

<b>Анотація</b>	<p><b>Навчальна дисципліна «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту»</b> входить до обов'язкових компонентів освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.</p> <p>Концепція курсу «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» полягає у системному викладі матеріалу, який дозволяє сформувати у здобувачів вищої освіти знання та уявлення про сферу своєї майбутньої професійної діяльності та про професії фахівців галузі фізичної культури та спорту, а також уміння і навички з науково-дослідної роботи зі спеціальності.</p> <p>Загальний обсяг курсу для здобувачів денної форми навчання складає 120 годин, з яких 20 годин відводиться на лекції, 20 годин на практичні заняття і 80 годин на самостійне вивчення матеріалу. Форма контролю – залік у 5 семестрі.</p> <p>Загальний обсяг курсу для здобувачів заочної форми навчання складає 120 годин, з яких 8 годин відводиться на лекції, 4 годин на практичні заняття та 108 годин на самостійне вивчення матеріалу. Форма контролю – залік у 5 семестрі і екзамен у 5 семестрі.</p>
<b>Мета та цілі</b>	<p><b>Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту»</b> є формування у студентів системи знань, умінь і навичок, необхідних для їх професійної діяльності у ролі тренера та тренера-інструктора в дитячо-юнацьких школах, школах вищої спортивної майстерності, секціях фізкультурно-спортивних товариств.</p> <p><b>Завдання:</b> засвоїти основні аспекти технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів; засвоїти структуру і побудову підготовки спортсменів; засвоїти основні аспекти відбору в спорті, моделювання, прогнозування, контролю і управління підготовкою спортсменів; вивчити позатренувальні і позазмагальні чинники підготовки спортсменів; опанувати матеріально-технічне і науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів і змагань; застосовувати набуті знання при вирішенні конкретних наукових,</p>

	практичних та інших завдань; розвиток навичок самостійної роботи та оволодіння технологією пізнавальної діяльності; формування наукових інтересів здобувачів вищої освіти щодо галузі спорту.
<b>Результати навчання</b>	<p>За результатами вивчення освітнього компоненту «<b>Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту</b>» у здобувачів першого (бакалаврського) вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</li> <li>- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</li> <li>- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</li> <li>- обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.</li> <li>- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</li> <li>- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</li> <li>- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</li> <li>- аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.</li> <li>- застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю.</li> <li>- організовувати проведення спортивно-оздоровчих заходів з метою популяризації рухової активності та спорту на регіональному рівні.</li> </ul>
<b>Soft skills:</b>	Розвиток «гнучких навичок» - soft skills: навичок комунікації, здатність брати на себе відповідальність і працювати в команді, вміння контролювати власні почуття, правильно реагувати на емоції інших людей та злагоджувати конфлікти, управляти своїм часом, здатність до планування, складання прогнозів і передбачення наслідків своїх дій, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)
<b>Пререквізити</b>	Дисципліни: «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Теорія і методика фізичного виховання», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Плавання з методикою викладання», «Психологія»

### **СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ**

<b>Тема</b>	<b>План, короткі тези</b>	<b>Завдання</b>	<b>Кількість балів</b>
<b>Змістовий модуль 1. Основи спортивної підготовки</b>			
<b>Тема 1.</b> Система спортивних змагань	Змагання в олімпійському спорті. Система спортивних змагань. Види спортивних змагань. Регламентація та способи проведення змагань. Визначення результату у змаганнях. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність. Змагання в системі підготовки спортсмена	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	2
<b>Тема 2.</b> Мета, завдання, засоби і методи	Особливості визначення мети і постановка завдань у підготовці спортсмена в обраному виді спорту. Засоби спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки.	Вивчення лекційного матеріалу,	3

спортивної підготовки	Методи спортивної підготовки	підготовка до практичного заняття	
<b>Тема 3.</b> Спеціальні та загальнодидактичні принципи	Спрямованість до вищих досягнень. Поглиблена спеціалізація. Загальна і спеціальна підготовка. Безперервність тренувального процесу. Поступовість збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень. Хвилеподібність навантажень. Варіативність навантажень. Циклічність процесу підготовки. Взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Взаємозв'язок тренувального процесу та змагальної діяльності із позатренувальними факторами. Взаємозв'язок процесу підготовки із профілактикою перетренованості, травматизму та захворювань. Дидактичні принципи використання у системі підготовки спортсменів.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	3
<b>Тема 4.</b> Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект.	Тренувальні та змагальні навантаження. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації. Активний і пасивний відпочинок у режимі роботи та відпочинку. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсмена на фізичні навантаження. Втому і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Функціональна активність в умовах тривалої роботи, стомлення і відновлення на тлі навантажень різної спрямованості. Втому і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Суперкомпенсація. Відставлений тренувальний ефект.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	3
<b>Змістовий модуль 2. Фізична підготовка спортсменів</b>			
<b>Тема 5.</b> Сила і методика її розвитку	Види силових якостей. Сила і методика її розвитку. Фактори, що визначають рівень сили. Прояв силових якостей у спорті. Засоби силової підготовки. Тренування на нестабільних поверхнях. Методи силової підготовки. Порівняльна ефективність методів силової підготовки. Основи силової підготовки. Напрями силової підготовки. Силова підготовка у видах змагань, які вимагають витривалості щодо тривалої роботи. Зниження, підтримання і відновлення рівня силової підготовленості. Положення тіла, дихання і страховка при виконанні силових вправ. Розвиток максимальної сили. Розвиток сили і м'язової маси в бодібілдингу. Розвиток швидкісної сили. Розвиток силової витривалості. Вдосконалення здібностей до реалізації силових якостей. Вдосконалення силової підготовки юних спортсменів. Тестування силових якостей.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	2
<b>Тема 6.</b> Спритність, координація та методика розвитку	Спритність і координація: визначення понять і загальна характеристика. Основні фактори, які визначають спритність і координацію. Координаційні здібності та їх види. Загальні положення методики й основні засоби підвищення спритності та координаційних здібностей. Тестування спритності і координації	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	2

<p><b>Тема 7.</b> Швидкісні здібності і методика розвитку</p>	<p>Види швидкісних здібностей. Фактори, які визначають рівень швидкісних здібностей. Прояв швидкісних якостей в різних видах спорту. Комплексні види швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Основи методики підвищення швидкісних здібностей. Компоненти навантаження в процесі швидкісної підготовки. Швидкісна підготовка на різних етапах вікового розвитку і багаторічного вдосконалення. Стимуляція працездатності в швидкісній підготовці. Тестування швидкісних здібностей</p>	<p>Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 8.</b> Гнучкість та методика розвитку</p>	<p>Види і значення гнучкості. Фактори, які визначають рівень гнучкості. Амплітуда рухів при розвитку гнучкості. Амплітуда рухів при розвитку гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Методи статичного розтягування. Метод динамічного розтягування. Балістичний метод. Пліометричний метод. Поєднання розвитку гнучкості та сили. Розвиток гнучкості в різних циклах і макроциклах. Розвиток гнучкості у програмах тренувальних днів і занять. Особливості методики розвитку гнучкості. Компоненти навантаження при розвитку гнучкості. Тестування гнучкості</p>	<p>Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 9.</b> Витривалість та методика розвитку</p>	<p>Види витривалості. Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення потужності і ємкості алактатної анаеробної системи енергозабезпечення. Підвищення потужності, ємкості і впрацьованості анаеробної лактатної системи енергозабезпечення. Підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення. Поєднання в тренувальному процесі методів і засобів розвитку витривалості. Особливості розвитку витривалості в юних спортсменів. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія при розвитку витривалості. Тестування витривалості і можливостей систем енергозабезпечення</p>	<p>Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття</p>	<p>2</p>
<b>Змістовий модуль 3. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів</b>			
<p><b>Тема 10.</b> Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсмена</p>	<p>Спортивна техніка і технічна підготовленість. Структура технічної підготовленості. Ступінь освоєння технічних прийомів і дій. Задачі, засоби ф методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Особливості технічної підготовки спортсменів найвищої кваліфікації</p>	<p>Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 11.</b> Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів</p>	<p>Спортивна тактика і тактична підготовленість. Зміст тактичної підготовки. Вдосконалення тактичного мислення</p>	<p>Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 12.</b> Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.</p>	<p>Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Вольова підготовка. Формування впевненості в своїх силах. Ідеомоторне тренування і саморозмова. Вдосконалення регулювання. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів. Регулювання психічної напруженості. Подолання занепокоєння і депресії. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу.</p>	<p>Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття</p>	<p>3</p>

	Управління стартовими станами. Ефективність командних дій		
--	---	--	--

#### Змістовий модуль 4.

#### Мегаструктура процесу підготовки та основи спортивного відбору та й орієнтації

<b>Тема 13.</b> Основи побудови багаторічного тренування	Оптимальний вік для початку занять спортом. Схильність спортсменів різного віку до виконання тренувальних програм різної спрямованості. Головні напрямки інтенсифікації підготовки і співвідношення роботи різної переважної спрямованості. Тривалість підготовки до найвищих досягнень. Варіанти сходження до вершин спортивної майстерності. Місце змагань у системі багаторічної підготовки. Змагання вікових груп і проблема форсування підготовки. Юнацькі Олімпійські ігри і проблема раціональної побудови багаторічної підготовки. Олімпійські (чотирічні) цикли підготовки. Особливості періодизації річної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Тривалі перерви в підготовці. Навколишнє середовище, традиції та ефективність підготовки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	3
<b>Тема 14.</b> Сучасна система періодизації багаторічної підготовки	<b>Сучасна система періодизації багаторічної підготовки.</b> Стадії багаторічної підготовки. Вікові межі етапів багаторічної підготовки. Підготовка в першій стадії процесу багаторічного вдосконалення. Підготовка до другої стадії процесу багаторічного вдосконалення	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	3
<b>Тема 15.</b> Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки	Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Організаційні та змістові особливості спортивного відбору. Критерії, що використовуються у процесі відбору та орієнтації. Генетична схильність до спортивних досягнень. Особливості будови тіла (конституції) спортсменів. Схильність спортсменів до виконання роботи різної спрямованості. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір та орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки. Заключний етап та орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	3
<b>Тема 16.</b> Віковий розвиток людини і формування адаптації	Вікові зони розвитку людини. Неврологічний розвиток. Сенситивні періоди. Вік і можливості анаеробних систем енергозабезпечення. Вік і можливості аеробної системи енергозабезпечення. Відновні реакції і переносимість навантажень. Вік та економічність роботи. Силові можливості та гнучкість	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	3
<b>Тема 17.</b> Підстави для відмінностей у методиці фізичної підготовки	Будова тіла, силові якості й гнучкість. Аеробна система енергозабезпечення. Анаеробна лактатна система енергозабезпечення. Особливості психіки і поведінкові реакції. Менструальний цикл. Порушення менструального циклу. Жіноча спортивна тріада. Гіперандрогенія й фізична підготовка. Працездатність і	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного	3



чоловіків і жінок	особливості тренування в різних фазах менструального циклу. Вагітність і тренувальна діяльність. Вікова схильність до розвитку рухових якостей і структура багаторічної підготовки	о заняття	
-------------------	--	-----------	--

### Змістовий модуль 5. Макроструктура процесу підготовки спортсменів

<b>Тема 18.</b> Основи періодизації річної підготовки	Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення. Змагання в системі періодизації річної підготовки. Стани підготовленості до змагань і готовності до найвищих досягнень. Стратегії періодизації річної підготовки. Одно-, дво- і трициклові моделі періодизації Підготовчий період. Перехідний період. Основи багатоциклової періодизації річної підготовки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичног о заняття	3
<b>Тема 19.</b> Моделі періодизації річної підготовки	Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення. Стратегії періодизації річної підготовки. Стан підготовленості до змагань і готовності до вищих досягнень. Змагання у системі річної підготовки. Традиційні моделі періодизації процесу підготовки спортсменів. Побудова річної підготовки як системи мезоциклів. Особливості багатоциклових моделей періодизації та моделей, які побудовані як системи мезоциклів. Періодизація річної підготовки у спортивних іграх	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичног о заняття	3
<b>Тема 20.</b> Безпосередня підготовка до змагань	Поняття «звуження» і «безпосередня підготовка». Структура етапу безпосередньої підготовки спортсменів. Участь у змаганнях та особливості безпосередньої підготовки. Тривалість передзмагального мезоциклу. Сумарний обсяг роботи у передзмагальному мезоциклі. Динаміка обсягу роботи у передзмагальному мезоциклі. Зміст тренування в передзмагальному мезоциклі. Безпосередня підготовка до серії змагань. Передстартова підготовка. Моделі періодизації річної підготовки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичног о заняття	3

### Змістовий модуль 6. Мікро- та мезоструктура процесу підготовки спортсменів

<b>Тема 21.</b> Розминка: значення, загальні та специфічні засади побудови. Тренувальні заняття і побудова їх програм	Завдання розминки. Загальні засади побудови розминки. Динамічне та статичне розтягування. Структура та зміст розминки. Особливості передзмагальної розминки. Розминка та психологічне налаштування. Загальна структура занять. Типи і організація занять. Навантаження занять. Спрямованість занять. Спрямованість занять і специфіка видів спорту. Спрямованість занять у багаторічній і річній підготовці	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичног о заняття	2
<b>Тема 22.</b> Мікроцикли та побудова їх програм	Типи мікроциклів. Загальні засади чергування занять із різними за величиною та спрямованістю навантаженнями. Особливості побудови мікроциклів різних типів. Обсяг роботи та величина сумарного навантаження в мікроциклах. Максимальна кількість занять з великими навантаженнями в ударних мікроциклах. Побудова мікроциклів при кількох заняттях протягом дня. Особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки. Побудова мікроциклів у спортивних іграх	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичног о заняття	2

<b>Тема 23.</b> Мезоцикли та побудова їх програм	Побудова мікроциклів у спортивних іграх. Типи мезоциклів. Величина та динаміка навантаження. Комбінація мікроциклів у мезоциклі	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	2
---	---	--	---

### **ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ**

#### **Базова**

1. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / В. В. Гейтенко, проф. В. М. Пристинський, В. О. Зайцев. - Слов'янськ : вид-во Б. І. Маторіна, 2021. - 171 с.
2. Єфремова А. Г. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту / А. Г. Єфремова, В. М. Гринько, В. Е. Куделко. – Харків : УкрДУЗТ, 2022. – 60 с.
3. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 184 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2016 – 159 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014 – 616 с.
6. Кутек Т. Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. – Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с
7. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372 с.
8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. - К.: Перша друкарня, 2020. - 704 с.: іл. <https://drive.google.com/file/d/1zOWqOBhVqxAKS5WCXJ0WEQf6nlGvg9BE/view>
9. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2018. – 418 с.

#### **Додаткова**

10. Ахметов Р. Ф. Біомеханіка фізичних вправ : навч. посібник для студентів факультетів фіз. виховання пед. вищ. навч. закладів / Р. Ф. Ахметов ; МОН України. Житомир. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. – Житомир, 2004. – 124 с.
11. Візтей М. М., Качуровський Д. О. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в умовах розвитку суспільства. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 27–31.
12. Воловик Н. І. Тренерська практика : методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту вищих педагогічних навчальних закладів / Н. І. Воловик, В. А. Березовський. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – 42 с.
13. Дехтяренко Т. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті : підручник для студ. закладів вищ. освіти / Т. В. Дехтяренко, Є. В. Долгієр. – Одеса : Атлант, 2018. – 283 с.
14. Добринський В., Альошина А., Мудрик Ж., Мордик М. Професійний спорт у сучасному суспільстві: проблеми та перспективи. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. № 29. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/15472/1/Volodymyr%20Dobrynsky%2C%20Alla%20Aleshina%2C%20Zhanna.pdf>
15. Засоби і методи розвитку рухових якостей людини : навч. посібник для студентів / уклад. : І. І. Вржесневський, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв ; МОН України. Нац. авіац. ун-т. – К., 2008. – 58 с.
16. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. / А. В. Кошура. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. –120с.
17. Розвиток витривалості і сили : метод. посібник / уклад. : В. Д. Гогазь, О. О. Остапова, А. В. Остапов ; Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Короленка, Каф. фіз. культури та здоров'я. – Полтава, 2010. – 36 с. Аралова Н. И., Шахлина Л. Я-Г, Футорний С. М, Калитка С. В. Інформаційні технології обґрунтування оптимального курсу інтервальної гіпоксичної тренування в практиці спортивної підготовки висококваліфікованих спортсменок. *Міжнародний науково-технічний журнал «Проблеми управління та інформатики»*. – 2020. - №1. – С.

134-148.

18. Ольга Рода, Світлана Калитка. Обґрунтування структури та змісту базових мезоциклів спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції. Фізична активність і якість життя людини [Текст] : зб. тез доп. III Міжнародної науково-практичної конференції (11 – 13 червня 2019 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. – С. 66.
19. Н. Деделюк, О. Томащук, С. Калитка. Засоби підвищення рівня фізичної підготовленості на уроках фізичної культури. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (Луцьк, 13 лютого 2019 р.) / ред. В. В. Чижик. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. С. 43 – 44 .
20. Романова В. І. Загальна характеристика видів легкої атлетики (теорія і методика навчання, правила змагань) : навч. - метод. посібник для студ. ф-тів фіз. виховання / В. І. Романова ; ПВНЗ «МЕГУ ім. акад. С. Дем'янчука». - Рівне, 2011. – 92 с.
21. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посібник / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.
22. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / уклад.: О. С. Сокирко, Р. В. Клопов. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – 113 с.
23. Цьось А. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін : навч. посібник / А. В. Цьось, Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба ; ВНУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2010. – 132 с.
24. Борисова Ю. Ю. Результати факторного аналізу показників фізичного стану дівчаток 7-17 років. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Вип. 6 (179). – 267 с. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/45631> DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).11)
25. Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Новак Т.Я. Оцінка фізичного розвитку школярів 7-17 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К (162) 23 С. 69-73.

#### Інформаційні ресурси

26. Верховна Рада України. Закони [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
27. Кодекси України. Класифікатор професій ДК 003:2010 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://kodeksy.com.ua/ka/buh/kp.htm>
28. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://mms.gov.ua/sport/yedinij-kalendarnij-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2023-rik>
29. Офіційний сайт Спортивного комітету України [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://scu.org.ua/>
30. Національний олімпійський комітет <https://noc-ukr.org/>

#### ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Загальна політика</b>	Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу. Здобувач повинен відпрацювати пропущені лекційні та практичні заняття (виконати індивідуальні завдання).
<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
<b>Політика щодо</b>	Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної



**академічної  
добросесності**

добросесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

### **ОЦІНЮВАННЯ**

#### **Нарахування балів**

<b>Види оцінювання</b>	<b>Бали</b>
Змістовий модуль 1 (Тема 1-4)	11
Змістовий модуль 2 (Тема 5-9)	10
Змістовий модуль 2 (Тема 10-12)	9
Змістовий модуль 4 (Тема 13-17)	15
Змістовий модуль 5 (Тема 18-20)	9
Змістовий модуль 6 (Тема 21-23)	6
Підсумковий контроль (залік) 5 семестр	40
<b>Загальна кількість балів:</b>	<b>100</b>

#### **Розподіл балів для оцінювання успішності студентів**

<b>Сума балів за всі види навчальної діяльності</b>	<b>Оцінка ECTS</b>	<b>Оцінка за національною шкалою (для заліку)</b>
90-100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	Не зараховано
0-34	F	

<b>Сума балів за всі види навчальної діяльності</b>	<b>Оцінка ECTS</b>	<b>Оцінка за національною шкалою (для екзамену)</b>
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Добре
74-81	C	
64-73	D	Задовільно
60-63	E	
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни