

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

<b>Повна назва навчальної дисципліни</b>	Методологія сучасної підготовки спортсменів
<b>Повна офіційна назва закладу вищої освіти</b>	Сумський державний університет
<b>Повна назва структурного підрозділу</b>	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
<b>Розробник(и)</b>	Пилипей Леонід Петрович
<b>Рівень вищої освіти</b>	Другий рівень вищої освіти, НРК – 7 рівень, QF-LLL – 7 рівень, FQ-EHEA – другий цикл
<b>Семестр вивчення навчальної дисципліни</b>	8 тижнів протягом 1-го семестру
<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 40 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій, 24 год. практичних занять), 110 год. становить самостійна робота.
<b>Мова викладання</b>	Українська

## 2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
<b>Передумови для вивчення дисципліни</b>	Передумови для вивчення відсутні
<b>Додаткові умови</b>	Додаткові умови відсутні
<b>Обмеження</b>	Обмеження відсутні

## 3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є вдосконалення сучасної системи підготовки кваліфікованих спортсменів із різних видів спорту та професійного спорту.

## 4. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1 СУЧАСНА СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

1. Поняття «система підготовки спортсменів» та основні напрями її удосконалення. 2. Оптимальний вік для початку занять спортом.

## Тема 2 ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

1. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки кваліфікованих спортсменів. 2. Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки професійних спортсменів. 3. Удосконалення сучасної системи підготовки професійних спортсменів. 4. Мета і завдання спортивної підготовки. 5. Засоби спортивної підготовки. 6. Методи спортивної підготовки. 7. Специфічні принципи спортивної підготовки. 8. Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень: спортивно-технічна підготовка; спортивно-тактична підготовка; фізична підготовка (загальна фізична підготовка; спеціальна фізична підготовка); психічна підготовка. 9. Класифікація видів спорту. 10. Змагальна діяльність у спорті: види спортивних змагань; способи проведення змагань; визначення результату в змаганнях.

## Тема 3 ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

1. Фізіологічні особливості м'язів. 2. Вплив навантажень різної спрямованості на структуру м'язової тканини. 3. Характеристика систем енергозабезпечення м'язової діяльності. 3.1. Алактатна система енергозабезпечення. 3.2. Лактатна система. 4. Фізіологічні основи м'язової сили: максимальна статична сила м'язів; психоемоційний фактор у проявленні сили. 5. Фізіологічні основи швидко-силових якостей. 6. Фізіологічні основи витривалості: максимальне споживання кисню; кровообіг, система крові; структурна особливість м'язового волокна.

## Тема 4 ПОБУДОВА ТА СТРУКТУРА ТА ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ

1. Особливості структури навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів. 1.1. Етап початкової спортивної підготовки. 1.2. Етап спеціалізованої базової підготовки. 1.3. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення). 1.4. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. 1.5. Етап збереження вищої спортивної майстерності. 1.6. Етап спеціалізованої базової підготовки. 1.7. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення). 1.8. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. 2. Етап збереження вищої спортивної майстерності. Побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклі. 3. Основні напрямки інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення.

## Тема 5 КОНТРОЛЬ У ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

1. Система відбору юних спортсменів. 1.1. Перший етап відбору (первинний етап). 1.2. Другий етап відбору (попередній відбір). 1.3. Третій етап відбору (проміжний етап). 2. Керування в системі підготовки спортсменів. 2.1. Мета, об'єкт і види керування. 2.2. Етапне керування. 2.3. Поточне керування. 2.4. Оперативне керування. 3. Види контролю спортивного тренування. 4. Вимоги до показників, що використовуються у контролі. 5. Контроль основних сторін підготовленості. 5.1. Контроль фізичної підготовленості: • Контроль за силовими якостями; • Вимірювання витривалості; • Вимірювання швидкості.

## Тема 6 ХАРАКТЕРИСТИКА І ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

1. Характеристика процесів стомлення і відновлення в спорті. 2. Фізіологічні й біохімічні основи стомлення під час виконання фізичних вправ. 3. Відновлювальні процеси в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень. 4. Використання засобів відновлення в системі спортивного тренування. 5. Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів. 6. Швидкісні здібності і методика розвитку. 7. Силова підготовка: характеристика і значення силових здібностей у підготовці спортсменів; засоби та методи вдосконалення силових здібностей спортсменів. 8. Витривалість і методика її вдосконалення: загальні поняття, фізіологічні та біоенергетичні основи витривалості; спеціальна витривалість – найважливіша рухова якість спортсмена; розвиток спеціальної витривалості спортсменів.

## Тема 7 АНАЛІЗ ТА МЕТОДИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

1. Аналіз науково-методичної літератури, документальних і архівних матеріалів. 2. Оформлення допуску до роботи з архівними матеріалами

### 5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Здатність використовувати практичні навички для вирішення завдань спортивного відбору, з використанням універсальних програмних засобів і аналітичних платформ, що застосовуються для аналізу даних
РН2	Застосовувати та демонструвати на практиці знання методів моделювання динамічних систем, оцінки ефективності їх використання у підготовці спортсменів високої кваліфікації під час відповідальних змагальних поєдинків.
РН3	Вибирати основні структурні компоненти сучасних локальних і корпоративних інформаційних систем, ІТ-технологій, що застосовуються для оптимізації навчально-тренувального процесу спортсменів і здорового способу життя, можливість критично оцінити доцільність їх впровадження у конкретній професійній ситуації

### 6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР1	Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань
ПР2	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби
ПР9	Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти

## 7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень
СН2	Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти
СН3	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту

## 8. Види навчальних занять

<b>Тема 1. СУЧАСНА СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ</b>
Лк1 "МЕТОДОЛОГІЯ ПОБУДОВИ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА СУЧАСНА СИСТЕМА ЗНАТЬ ЯК ТЕОРЕТИЧНА СКЛАДОВА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ" (денна) 1. Поняття «система підготовки спортсменів» та основні напрями її удосконалення. 2. Оптимальний вік для початку занять спортом
Пр1 "МЕТОДОЛОГІЯ ПОБУДОВИ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА СУЧАСНА СИСТЕМА ЗНАТЬ ЯК ТЕОРЕТИЧНА СКЛАДОВА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ" (денна) 1. Поняття «система підготовки спортсменів» та основні напрями її удосконалення. 2. Оптимальний вік для початку занять спортом.
<b>Тема 2. ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ</b>
Лк2 "ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ" (денна) 1. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки кваліфікованих спортсменів. 2. Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки професійних спортсменів. 3. Удосконалення сучасної системи підготовки професійних спортсменів. 4. Мета і завдання спортивної підготовки. 5. Засоби спортивної підготовки. 6. Методи спортивної підготовки. 7. Специфічні принципи спортивної підготовки.
Лк3 "ЗМАГАННЯ І ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СПОРТІ" (денна) 1. Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень: спортивно-технічна підготовка; спортивно-тактична підготовка; фізична підготовка (загальна фізична підготовка; спеціальна фізична підготовка); психічна підготовка 2. Класифікація видів спорту. 3. Змагальна діяльність у спорті: види спортивних змагань; способи проведення змагань; визначення результату в змаганнях.

Пр2 "ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ" (денна)

1. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки кваліфікованих спортсменів. 2. Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки професійних спортсменів. 3. Удосконалення сучасної системи підготовки професійних спортсменів. 4. Мета і завдання спортивної підготовки. 5. Засоби спортивної підготовки. 6. Методи спортивної підготовки. 7. Специфічні принципи спортивної підготовки.

Пр3 "ЗМАГАННЯ І ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СПОРТІ" (денна)

1. Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень: спортивно-технічна підготовка; спортивно-тактична підготовка; фізична підготовка (загальна фізична підготовка; спеціальна фізична підготовка); психічна підготовка 2. Класифікація видів спорту. 3. Змагальна діяльність у спорті: види спортивних змагань; способи проведення змагань; визначення результату в змаганнях.

### **Тема 3. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

Лк4 "ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ. ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ" (денна)

1. Фізіологічні особливості м'язів 2. Вплив навантажень різної спрямованості на структуру м'язової тканини. 3. Характеристика систем енергозабезпечення м'язової діяльності. 3.1. Алактатна система енергозабезпечення. 3.2. Лактатна система. 4. Фізіологічні основи м'язової сили: максимальна статична сила м'язів; психоемоційний фактор у проявленні сили. 5. Фізіологічні основи швидко-силових якостей 6. Фізіологічні основи витривалості: максимальне споживання кисню; кровообіг, система крові; структурна особливість м'язового волокна.

Пр4 "ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ" (денна)

1. Фізіологічні особливості м'язів 2. Вплив навантажень різної спрямованості на структуру м'язової тканини.

Пр5 "ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ" (денна)

1. Характеристика систем енергозабезпечення м'язової діяльності. 1.1. Алактатна система енергозабезпечення. 1.2. Лактатна система. 2. Фізіологічні основи м'язової сили: максимальна статична сила м'язів; психоемоційний фактор у проявленні сили. 3. Фізіологічні основи швидко-силових якостей Фізіологічні основи витривалості: максимальне споживання кисню; кровообіг, система крові; структурна особливість м'язового волокна

### **Тема 4. ПОБУДОВА ТА СТРУКТУРА ТА ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ**

Лк5 "ПОБУДОВА ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ" (денна)

1. Особливості структури навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів. 1.1. Етап початкової спортивної підготовки. 1.2. Етап спеціалізованої базової підготовки. 1.3. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення). 1.4. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. 1.5. Етап збереження вищої спортивної майстерності. 1.6. Етап спеціалізованої базової підготовки. 1.7. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення). 1.8. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. 2. Етап збереження вищої спортивної майстерності. Побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклі. 3. Основні напрямки інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення.

Пр6 "ПОБУДОВА ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ" (денна)

1. Особливості структури навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів. 1.1. Етап початкової спортивної підготовки. 1.2. Етап спеціалізованої базової підготовки. 1.3. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення). 1.4. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. 1.5. Етап збереження вищої спортивної майстерності. 1.6. Етап спеціалізованої базової підготовки. 1.7. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення). 1.8. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. 2. Етап збереження вищої спортивної майстерності. Побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклі.

Пр7 "ПОБУДОВА ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ" (денна)

1. Основні напрямки інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення. 2. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення.

## **Тема 5. КОНТРОЛЬ У ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Лк6 "СИСТЕМА ВІДБОРУ ТА КЕРУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ" (денна)

1. Система відбору юних спортсменів. 1.1. Перший етап відбору (первинний етап). 1.2. Другий етап відбору (попередній відбір). 1.3. Третій етап відбору (проміжний етап). 2. Керування в системі підготовки спортсменів. 2.1. Мета, об'єкт і види керування. 2.2. Етапне керування. 2.3. Поточне керування. 2.4. Оперативне керування. 3. Види контролю спортивного тренування. 4. Вимоги до показників, що використовуються у контролі. 5. Контроль основних сторін підготовленості. 5.1. Контроль фізичної підготовленості. • Контроль за силовими якостями • Вимірювання витривалості. • Вимірювання швидкості.

Пр8 "ПОБУДОВА ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ" (денна)

1. Система відбору юних спортсменів. 1.1. Перший етап відбору (первинний етап). 1.2. Другий етап відбору (попередній відбір). 1.3. Третій етап відбору (проміжний етап). 2. Керування в системі підготовки спортсменів. 2.1. Мета, об'єкт і види керування. 2.2. Етапне керування. 2.3. Поточне керування. 2.4. Оперативне керування. 3. Види контролю спортивного тренування

Пр9 "ПОБУДОВА ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ" (денна)

1. Вимоги до показників, що використовуються у контролі. 2. Контроль основних сторін підготовленості. 2.1. Контроль фізичної підготовленості. • Контроль за силовими якостями • Вимірювання витривалості. • Вимірювання швидкості.

### **Тема 6. ХАРАКТЕРИСТИКА І ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ**

Лк7 "ЗДІБНОСТІ І МЕТОДИ ШВИДКОСТІ, СИЛИ, ВИТРИВАЛОСТІ" (денна)

1. Характеристика процесів стомлення і відновлення в спорті. 2. Фізіологічні й біохімічні основи стомлення під час виконання фізичних вправ. 3. Відновлювальні процеси в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень. 4. Використання засобів відновлення в системі спортивного тренування. 5. Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів. 6. Швидкісні здібності і методика розвитку 7. Силова підготовка: характеристика і значення силових здібностей у підготовці спортсменів; засоби та методи вдосконалення силових здібностей спортсменів. 8. Витривалість і методика її вдосконалення: загальні поняття, фізіологічні та біоенергетичні основи витривалості; спеціальна витривалість – найважливіша рухова якість спортсмена; розвиток спеціальної витривалості спортсменів.

Пр10 "ЗДІБНОСТІ І МЕТОДИ ШВИДКОСТІ" (денна)

1. Характеристика процесів стомлення і відновлення в спорті. 2. Фізіологічні й біохімічні основи стомлення під час виконання фізичних вправ. 3. Відновлювальні процеси в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень. 4. Використання засобів відновлення в системі спортивного тренування. 5. Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів. 6. Швидкісні здібності і методика розвитку

Пр11 "ЗДІБНОСТІ І МЕТОДИ СИЛИ, ВИТРИВАЛОСТІ" (денна)

1. Силова підготовка: характеристика і значення силових здібностей у підготовці спортсменів; засоби та методи вдосконалення силових здібностей спортсменів. 2. Витривалість і методика її вдосконалення: загальні поняття, фізіологічні та біоенергетичні основи витривалості; спеціальна витривалість – найважливіша рухова якість спортсмена; розвиток спеціальної витривалості спортсменів.

### **Тема 7. АНАЛІЗ ТА МЕТОДИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

Лк8 "АНАЛІЗ ТА МЕТОДИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У СПОРТІ" (денна)

1. Аналіз науково-методичної літератури, документальних і архівних матеріалів. 2. Оформлення допуску до роботи з архівними матеріалами.

Пр12 "АНАЛІЗ ТА МЕТОДИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У СПОРТІ" (денна)

1. Аналіз науково-методичної літератури, документальних і архівних матеріалів. 2. Оформлення допуску до роботи з архівними матеріалами.

## **9. Стратегія викладання та навчання**

### **9.1 Методи викладання та навчання**

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Лекційне навчання
МН2	Самостійне навчання
МН3	Електронне навчання
МН4	Командно-орієнтоване навчання (TBL)

Під час викладання навчальної дисципліни для активізації навчального процесу передбачено застосування сучасних навчальних технологій, таких, як: інтерактивні лекції, ілюстративні матеріали, кейс-технології, семінари-дискусії, ситуаційні завдання, мережеві інформаційно-комунікаційні технології та ін. Вміння працювати в команді, правильно організувати та провести змагання із різних видів спорту. Планування й аналіз тренувального навантаження у різні періоди річного циклу.

Дисципліна забезпечує набуття студентами наступних Soft skills протягом усього періоду вивчення дисципліни: здатність діяти соціально, відповідально та свідомо; здатність до адаптації та дії в новій ситуації; розробляти проекти та управляти ними; застосовувати знання у практичних ситуаціях, наполегливість формується під час командно-, практико-орієнтованого навчання, знання та розуміння формується протягом лекцій та самонавчання. Електронне навчання стимулює здатність до використання інформаційних технологій

## 9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Інтерактивні лекції
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Електронне навчання у системах (Meet, MIX.sumdu.edu.ua)
НД4	Підготовка до іспиту

## 10. Методи та критерії оцінювання

### 10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$



Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$
---------------------------------------------------	------------------	------------------

### 10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Опитування та усні коментарі викладача за його результатами	Надає можливість виявити навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	За отриманими даними про результати навчання, на основі їх аналізу пропонується визначити оцінку як показник досягнень навчальної діяльності здобувачів
МФО2 Обговорення та самокорекція виконаної роботи студентами	Можливість аналізу практичного завдання	Протягом вивчення теми	Консультування студентів
МФО3 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання
МФО4 Тести для контролю навчальних досягнень здобувачів	Методи ефективної перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із кожної теми навчальної дисципліни. Тестування дозволяє перевірити засвоєння навчального матеріалу з кожної теми.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Студент має надати 50 % правильних відповідей, що є допуском до практичної частини занять

### 10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
--	----------------	----------------	-------------------

МСО1 Виконання практичних завдань, опитування, обговорення	Комплексне відпрацювання практичної складової програми навчальної дисципліни у безпечному для здобувачів освіти симуляційному середовищі.	На останньому занятті з дисципліни студент має успішно скласти перелік практичних навичок	Є обов'язковим для допуску до іспиту
МСО2 Опрацювання літературних джерел. Виконання пошуково-дослідного завдання	Вміти працювати з сучасними інформаційними та комунікаційними технологіями	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Є обов'язковим для допуску до іспиту. Максимальна кількість балів 10, мінімальна 5
МСО3 Підсумкове тестування	Метод ефективної перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із навчальної дисципліни. Тестування дозволяє перевірити результати навчання протягом семестру та визначити рівень знань по завершенню вивчення дисципліни	Підсумкове тестування по завершенню вивчення дисципліни	Є допуском до складання іспиту
МСО4 Підсумковий контроль: екзамен	Складання практично-орієнтованого іспиту. До складання іспиту допускаються здобувачі, які успішно засвоїли матеріал дисципліни.	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати 40 балів за іспит. Мінімальна кількість балів - 24

#### Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
<b>1 семестр</b>	<b>100 балів</b>		
МСО1. Виконання практичних завдань, опитування, обговорення	<b>30</b>		
	30	18	Так
МСО2. Опрацювання літературних джерел. Виконання пошуково-дослідного завдання	<b>10</b>		
	10	6	Так
МСО3. Підсумкове тестування	<b>20</b>		

		20	12	Так
МСО4. Підсумковий контроль: екзамен		<b>40</b>		
		40	24	Так

Оцінювання проводиться протягом семестру. Під час перегляду та опрацювання літературних джерел та пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист) студент максимально може отримати 10 балів. При виконанні практичних завдань студент отримує 30 балів. підсумкове тестування - 20 балів. Підсумковий контроль: за іспит студент отримує максимально 40 балів. Перерахунок отриманих результатів у неформальній освіті здійснюється на добровільних засадах та надає підтвердження досягнення вступником результатів навчання, передбачених освітньо-професійною програмою. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.

## 11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### 11.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди СумДУ. Репозитарій СумДУ. Бібліографічні посилання Google Академія - Google Scholar
ЗН2	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (Палац студентського спорту СумДУ - легкоатлетичні доріжки, ігрові майданчики), тренажерні та фітнес зали СумДУ, плавальний басейн
ЗН3	Інформаційно-комунікаційні системи

### 11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

<b>Основна література</b>	
1	Єрмоленко О. В. Організація та проведення самостійних занять зі скерованого розвитку витривалості : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 67 с.
2	Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 145 с.
3	Пилипей Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник / Л. П. Пилипей. – Суми: Сумський державний університет, 2020. – 89 с
<b>Допоміжна література</b>	
1	Адамчук В., Костюкевич В., Вознюк Т. Програмування тренувального процесу легкоатлетів-багатоборців під час підготовки до змагань / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ: 2021, № 2. – С. 3-8.
2	Використання тренування в умовах гіпоксії елітними спортсменами збірної команди України з легкої атлетики / Л. П. Пилипей, Є. М. Гуцол // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – № 3. – С. 29–35.

3	Бурла А. О. Розвиток швидкісної і силової витривалості юних спринтерів / А. О. Бурла, Н. М. Скачедуб, О. М Гончаренко, О. В. Лисенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – Вип. 147, Том II. – С. 157–161.
4	Бурла А. О. Особливості відновлення юних лижників-гонщиків і біатлоністів / А. О. Бурла, А. П. Возний, А. Є. Сірик / Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка / за ред. М. О. Носко. – Чернігів : НУЧК, 2019. – С. 335–339.
<b>Інформаційні ресурси в Інтернеті</b>	
1	Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року - <a href="https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf">https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf</a> (електронний ресурс)
2	Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту студентської молоді на період 2025 року (проект). - режим доступу : <a href="https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf">https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf</a> (електронний ресурс)
3	Федерація легкої атлетики України (ФЛАУ) - <a href="https://uaf.org.ua/">https://uaf.org.ua/</a> (офіційний сайт)