

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Рівень вищої освіти	Перший рівень
Спеціальність: освітня програма	017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт

Затверджено рішенням Ради з якості ННМІ

Голова Ради з якості ННМІ

Петрашенко Вікторія Олександрівна

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ

Розробник

Ворона Віта Вікторівна

Розглянуто і схвалено на засіданні робочої проектної групи (РПГ) освітньої програми Фізична культура і спорт	Керівник РПГ (гарант програми) Ворона Віта Вікторівна
Розглянуто і схвалено на засіданні Кафедра фізичного виховання і спорту	Завідувач кафедри Петренко Наталія Володимирівна

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Основи теорії і методики спортивної підготовки
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник(и)	Ворона Віта Вікторівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Тривалість вивчення навчальної дисципліни	два семестри
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 10 кред. ЄКТС, 300 год. Для денної форми навчання 132 год. становить контактна робота з викладачем (60 год. лекцій, 72 год. практичних занять), 168 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 36 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій, 20 год. практичних занять), 264 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	Вступ до спеціальності зі змістовим модулем: Становлення фізичної культури і спорту, Теорія і методика фізичного виховання, Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є досягнення студентами сучасного конструктивного мислення та формування спеціальних знань і умінь з теорії і методики спортивної підготовки, що дозволить здійснювати навчання і тренування спортсменів, планування, управління і контроль у процесі підготовки спортсменів у багаторічній перспективі.

4. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Загальна структура і зміст спортивної підготовки.
<p>Тема 1 Загальна структура спортивної підготовки. Термінологія з дисципліни. Нормативно-правова документація в роботі тренера.</p> <p>Вступ до дисципліни. Мета, предмет і завдання навчальної дисципліни. Термінологія з дисципліни. Загальна інформація про дисципліну. Регламент з дисципліни. Основні складові елементи системи спортивної підготовки. Загальна схема сучасної спортивної підготовки. Структурні компоненти схеми спортивної підготовки. Класифікація фізичних вправ. Основна програмно-нормативна документація в роботі тренера</p>
<p>Тема 2 Основи спортивного тренування і навчання руховим діям</p> <p>Формування рухових умінь і навичок. Педагогічні методи та прийоми у навчанні. Дидактичні принципи. Попередження та виправлення помилок у процесі навчання. Мета і завдання спортивного тренування. Принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Форми організації спортивного тренування.</p>
<p>Тема 3 Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів</p> <p>Загальна характеристика навантажень. Характер, величина і спрямованість навантажень. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів. Формування довгострокової адаптації в процесі багаторічної та річної підготовки спортсменів.</p>
<p>Тема 4 Сторони спортивної підготовки</p> <p>Теоретична підготовка. Фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Функціональна підготовка. Психологічна підготовка. Інтегральна підготовка</p>
Модуль 2. Багаторічна система спортивної підготовки.
<p>Тема 5 Структура і зміст багаторічної спортивної підготовки.</p> <p>Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Характеристика етапів підготовки. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена. Нормативні вимоги до навчально-тренувального процесу спортсменів в закладах фізичної культури і спорту.</p>
Модуль 3. Основи багаторічного планування і управління спортивною підготовкою
<p>Тема 6 Періодичність системи спортивного тренування. Зміст і структура циклів.</p> <p>Періодизації спортивної підготовки як основа тренувального процесу. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах). Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах). Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).</p>
<p>Тема 7 Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки</p> <p>Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки. Система спортивного відбору в різних країнах. Спортивний талант: структура та генетика розвитку. Організаційно-методичні основи спортивного відбору. Метрологічне забезпечення спортивного відбору з використанням спеціального обладнання.</p>
<p>Тема 8 Планування та облік у процесі підготовки спортсменів</p> <p>Загальні основи планування. Планування в системі спортивної підготовки. Облік в спорті.</p>

<p>Тема 9 Основи управління і контроль у тренувальному процесі</p> <p>Основи управління спортивним тренуванням. Теорії управління довільними рухами. Контроль у спортивному тренуванні. Комплексний контроль і облік в підготовці спортсменів. Контроль за змагальними і тренувальними впливами. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Контроль за факторами зовнішнього середовища.</p>
<p>Тема 10 Моделювання і прогнозування в спорті</p> <p>Моделювання в процесі підготовки спортсменів. Моделювання тренувальних занять спортсменів. Модельні тренувальні завдання. Види прогнозування. Методи прогнозування.</p>
<p>Модуль 4. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки</p>
<p>Тема 11 Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки</p> <p>Змагальна діяльність у спорті. Види спорту в програмах ігор олімпіад та зимових олімпійських ігор. Система спортивних змагань. Види спортивних змагань і їх характеристика. Регламентація і способи проведення змагань. Рівні структури змагальної діяльності. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності. Організація і проведення змагань. Організація змагальної діяльності в закладах фізичної культури і спорту.</p>
<p>Тема 12 Сучасні спортивні споруди, спеціальне обладнання, інвентар і технології у підготовці спортсменів</p> <p>Сучасні спортивні споруди і особливості їх використання. Наукове обладнання, діагностична апаратура в системі спортивної підготовки. Сучасний інвентар і екіпірування для підготовки спортсменів. Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. Комп'ютерні технології в підготовці спортсменів.</p>
<p>Тема 13 Антидопінгова діяльність у спорті</p> <p>Діяльність ВАДА та НАДЦ. Допінгові засоби та методи. Заборонений список. Науково-методичне та медико-біологічне забезпечення спортивної підготовки.</p>

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Знати і використовувати термінологію з дисципліни у професійній діяльності
PH2	Визначати і обґрунтовувати проблемні питання у підготовці спортсменів і пропонувати власне бачення їх вирішення
PH3	Вміти відслідковувати тенденції в підготовці спортсменів на основі аналізу сучасних джерел інформації і досвіду колег для подальшого використання отриманої інформації у професійній діяльності
PH4	Розуміти основні напрямки управління підготовкою спортсменів, важливість контролю за станом підготовленості спортсменів.

PH5	Здійснювати тренування і навчання руховим діям спортсменів застосовуючи різні засоби, методи, прийоми, спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
PH6	Знати і використовувати нормативно-правову документацію для здійснення навчально-тренувального процесу, супроводження спортсменів у змаганнях
PH7	Організовувати навчально-тренувальний процес на різних етапах багаторічної спортивної підготовки, складати відповідну документацію

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.
Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

PR2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
PR4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
PR5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег
PR8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
PR19	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
PR20	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
PR21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

CH1	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
CH2	Здатність працювати в команді.
CH3	Здатність планувати та управляти часом.
CH4	Навички міжособистісної взаємодії
CH5	Здатність бути критичним і самокритичним.
CH6	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

8. Види навчальних занять

Тема 1. Загальна структура спортивної підготовки. Термінологія з дисципліни. Нормативно-правова документація в роботі тренера.

Лк1 "Термінологія з дисципліни. Основні структурні компоненти сучасної спортивної підготовки."

Загальна інформація про дисципліну. Регламент з дисципліни. Термінологія з дисципліни. Основні складові елементи системи спортивної підготовки. Загальна схема сучасної спортивної підготовки. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк2 "Основна нормативно-правова документація в роботі тренера"

Закон України "Про фізичну культуру і спорт". Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. Навчальна програма з виду спорту. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту з мультимедійним обладнанням.

Пр1 "Термінологія з дисципліни. Структурні компоненти схеми спортивної підготовки" (денна)

Термінологія з дисципліни. Мета і завдання. Основні дії в процесі спортивної підготовки. Принципи підготовки. Сторони підготовки спортсмена. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Контроль за рівнем підготовленості спортсменів. Умови підготовки від яких залежить кінцевий результат. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту, навчальну дискусію, проходження тестування в Міх

Пр2 "Нормативно-правова документація в роботі тренера"

Зміст нормативно-правової документації, яка використовується в роботі тренера. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. Навчальна програма з виду спорту. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту. Дискусія на тему: Вплив глобальних тенденцій на національну нормативну базу.

Тема 2. Основи спортивного тренування і навчання руховим діям

Лк3 "Формування рухових умінь і навичок." (денна)

Педагогічні методи та прийоми у навчанні. Мета і завдання навчання спортивним рухам. Дидактичні принципи. Формування рухових умінь і навичок. Методи для опанування спортивної техніки. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк4 "Принципи спортивного тренування" (денна)

Принципи спортивного тренування. Дидактичні принципи у підготовці спортсменів. Обговорення проблемних питань. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк5 "Основні компоненти спортивного тренувальня"

Мета і завдання спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Форми організації спортивного тренування. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Пр3 "Основи навчання руховим діям: педагогічні методи, принципи, форми та засоби навчання"

Принципи, методи, засоби, форми та організація навчання спортивним рухам. Етапи навчання спортивним рухам. Вивчення даної теми передбачає роботу в спортивному залі Палацу студентського спорту з використанням спортивного інвентарю, відеоматеріалів з демонстрацією техніки рухів.

Пр4 "Основи навчання руховим діям, розв'язання практичних кейсів" (денна)

Принципи, методи, засоби, форми та організація навчання спортивним рухам. Етапи навчання спортивним рухам. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту. Аналіз практичних кейсів. Групова робота

Пр5 "Основи спортивного тренування"

Побудова тренувального заняття з врахуванням принципів, методів і засобів спортивного тренування. Форми організації спортивного тренування. Структура тренувального заняття. Вивчення даної теми передбачає роботу в спортивному залі Палацу студентського спорту з використанням спеціального інвентарю.

Пр6 "Основи спортивного тренування: розв'язання практичних кейсів" (денна)

Побудова тренувального заняття з врахуванням принципів, методів і засобів спортивного тренування. Форми організації спортивного тренування. Структура тренувального заняття. Вивчення даної теми передбачає командну роботу в спортивному залі Палацу студентського спорту з використанням спеціального інвентарю. Аналіз практичних кейсів.

Тема 3. Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів

Лк6 "Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів" (денна)

Загальна характеристика навантажень. Характер, величина і спрямованість навантажень. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень Координаційна складність навантаження. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Пр7 "Фізичне навантаження у процесі спортивного тренування" (денна)

Специфічне навантаження. Неспецифічне навантаження. Локальні, регіональні і глобальні. Обсяг навантаження. Інтенсивність навантаження. Класифікація навантаження за величиною за В.П. Платоновим. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень (1,2,3,4,5). Координаційна складність навантаження. Вивчення даної теми передбачає роботу в спортивному залі Палацу студентського спорту з використанням спеціального інвентарю.

Пр8 "Обсяг та інтенсивність навантаження у різних видах спорту" (денна)

Обсяг навантаження. Інтенсивність навантаження. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту. Аналіз практичних кейсів.

Тема 4. Сторони спортивної підготовки

Лк7 "Теоретична підготовка спортсменів" (денна)

Теоретична підготовка. Роль теоретичної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів. Організаційно-методичні особливості теоретичної підготовки в спорті. Інноваційні засоби теоретичної підготовки в спорті. Актуальні напрями теоретичної підготовки в спорті. Завдання, методи, форми, засоби. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line). Навчальна дискусія.

Лк8 "Фізична підготовка. Силові якості і методика їх розвитку"

Загальна і спеціальна фізична підготовка. Види силових якостей. Прояв силових якостей у спорті. Засоби силової підготовки. Методи силової підготовки. Порівняльна ефективність методів силової підготовки. Основи методики силової підготовки. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк9 "Фізична підготовка. Спритність, координація і методика їх розвитку" (денна)

Визначення понять і загальна характеристика. Основні фактори, які визначають спритність і координацію. Координаційні здібності і їх види. Загальні положення методики і основні засоби підвищення спритності та координаційних здібностей. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк10 "Фізична підготовка. Швидкісні здібності і методика їх розвитку." (денна)

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. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк11 "Фізична підготовка. Гнучкість і методика її розвитку" (денна)

Види і значення гнучкості. Фактори, які визначають рівень гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Метод статичного розтягування. Метод динамічного розтягування. Балістичний метод. Пліометричний метод. Особливості методики розвитку гнучкості. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк12 "Фізична підготовка. Витривалість і методика її розвитку" (денна)

Види витривалості. Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Поєднання в тренувальному процесі методів і засобів розвитку витривалості. Особливості розвитку витривалості в юних спортсменів. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк13 "Технічна підготовка спортсменів." (денна)

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Результативність техніки. Задачі, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Особливості технічної підготовки спортсменів різної кваліфікації. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк14 "Тактична підготовка спортсменів." (денна)

Спортивна тактика і тактична підготовленість. Зміст тактичної підготовки. Вдосконалення тактичного мислення. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк15 "Психологічна підготовка спортсменів" (денна)

Загальна психологічна підготовка. Спеціальна психологічна підготовка. Мета, засоби і методи психологічної підготовки. Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Формування мотивації. Вольова підготовка. Формування впевненості в своїх силах. Ідеомоторне тренування і саморозмова. Вдосконалення реагування. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів. Регулювання психічної напруженості. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Пр9 "Фізична підготовка. Сила та методика її розвитку" (денна)

Характеристика і види силових якостей. Засоби і методи розвитку силових якостей. Основи методики розвитку силових якостей. Розробка тренувального заняття для розвитку силових якостей. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті/спортивному залі Палацу студентського спорту.

Пр10 "Фізична підготовка. Розвиток швидкісної сили: розв'язання кейсів" (денна)

Засоби і методи розвитку швидкісної сили. Аналіз практичних кейсів. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті / спортивному залі Палацу студентського спорту.

Пр11 "Фізична підготовка. Координація і спритність та методика їх розвитку" (денна)

Загальна характеристика спритності і координаційних здібностей. Види координаційних здібностей. Засоби і методи розвитку. Основи методики розвитку спритності і координаційних здібностей. Розробка тренувального заняття для розвитку спритності. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті/спортивному залі Палацу студентського спорту.

Пр12 "Фізична підготовка. Швидкісні здібності." (денна)

Загальна характеристика швидкісних здібностей. Види швидкісних здібностей. Засоби і методи їх розвитку. Основи методики розвитку швидкісних здібностей. Розробка тренувального заняття для розвитку швидкісних здібностей. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті/спортивному залі Палацу студентського спорту.

<p>Пр13 "Фізична підготовка. Швидкісні здібності: розв'язання кейсів" (денна)</p> <p>Засоби і методи розвитку швидкісних здібностей. Розв'язання практичних кейсів. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті/спортивному залі Палацу студентського спорту.</p>
<p>Пр14 "Фізична підготовка. Гнучкість та методика її розвитку." (денна)</p> <p>Характеристика гнучкості. Види і значення гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості. Розробка тренувального заняття для розвитку гнучкості. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті/спортивному залі Палацу студентського спорту.</p>
<p>Пр15 "Фізична підготовка. Витривалість та методика її розвитку." (денна)</p> <p>Види витривалості. Засоби і методи розвитку витривалості. Основи методики розвитку витривалості. Розробка тренувального заняття для розвитку витривалості. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті/спортивному залі Палацу студентського спорту.</p>
<p>Пр16 "Фізична підготовка. Розвиток витривалості: розв'язання кейсів" (денна)</p> <p>Засоби і методи розвитку витривалості. Розв'язання практичних кейсів. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті/спортивному залі Палацу студентського спорту.</p>
<p>Пр17 "Технічна підготовка."</p> <p>Технічна підготовка. Спортивна техніка та її кінематичні, динамічні ритмічні складові. Етапи оволодіння технікою. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті/спортивному залі Палацу студентського спорту.</p>
<p>Пр18 "Психологічна підготовка спортсменів"</p> <p>Загальна психологічна підготовка. Спеціальна психологічна підготовка. Мета, засоби і методи психологічної підготовки. Саморегуляція психічних станів. Методики саморегуляції. Вивчення даної теми передбачає роботу в спортивному залі Палацу студентського спорту.</p>
<p>Пр19 "Методики розвитку концентрації уваги під час змагальної діяльності" (денна)</p> <p>Основні поняття психологічної підготовки спортсменів. Засоби та методи психологічної підготовки. Методики розвитку концентрації уваги під час змагань. Огляд технік концентрації уваги. Методи збереження уваги в умовах стресу. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті/спортивному залі Палацу студентського спорту. Навчальна дискусія у фокус-групах на тему: Важливість концентрації уваги для спортсменів, зокрема під час змагань. Чому контроль уваги знижує ризик помилок і підвищує результативність?</p>
<p>Тема 5. Структура і зміст багаторічної спортивної підготовки.</p>

Лк16 "Основи побудови багаторічного тренування" (денна)

Оптимальний вік для початку занять спортом. Проблема тривалих перерв в спортивній підготовці. Основи побудови багаторічного тренування. Дискусія на тему: Оптимальний вік для початку занять спортом. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк17 "Структура і зміст сучасної багаторічної спортивної підготовки"

Стадії багаторічної підготовки. Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Характеристика етапів підготовки. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена. Нормативні вимоги до навчально-тренувального процесу спортсменів в закладах фізичної культури і спорту. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк18 "Структура і зміст сучасної багаторічної спортивної підготовки" (денна)

Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена. Особливості періодизації річної підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Нормативні вимоги до навчально-тренувального процесу спортсменів в закладах фізичної культури і спорту. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Пр20 "Основи побудови багаторічного тренування" (денна)

Оптимальний вік для початку занять спортом. Проблема тривалих перерв в спортивній підготовці. Основи побудови багаторічного тренування. Дискусія на тему: Оптимальний вік для початку занять спортом. Розв'язання практичних кейсів. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.

Пр21 "Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, які її визначають"

Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена. Основні напрямки вдосконалення сучасної підготовки спортсменів високої кваліфікації. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.

Тема 6. Періодичність системи спортивного тренування. Зміст і структура циклів.

Лк19 "Зміст і структура великих циклів"

Загальна система періодизації спортивної підготовки. Структура річного циклу підготовки спортсменів. Характеристика макроциклів як структурних елементів підготовки спортсменів. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк20 "Зміст і структура середніх і коротких циклів"

Загальна характеристика мезоциклів. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Характеристика мікроциклів як структурних елементів підготовки спортсменів. Особливості поєднання мікроциклів у мезоциклі. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

<p>Пр22 "Макроцикли, періоди та етапи спортивної підготовки"</p> <p>Структури і змісту підготовчого періоду. План побудови тренування в макроциклах з обраного виду спорту в річному циклі підготовки. Особливості побудови тренування в макроциклах на різних етапах багаторічної підготовки. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту з використанням мультимедійної апаратури.</p>
<p>Пр23 "Періодизація річної підготовки на різних етапах багаторічно вдосконалення" (денна)</p> <p>Особливості річної періодизації підготовки на етапах початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки. Періодизація на етапі підготовки до найвищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.</p>
<p>Пр24 "Моделі періодизації протягом року" (денна)</p> <p>Структуру і різновиди мезоциклів у спортивній підготовці. Варіанти періодизації спортивного тренування протягом року і макроциклу. Побудова річної підготовки як система мезоциклів. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.</p>
<p>Пр25 "Мезоцикли спортивної підготовки"</p> <p>Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах). Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.</p>
<p>Пр26 "Мікроцикли спортивної підготовки"</p> <p>Типи мікроциклів. Особливості побудови мікроциклів різних типів. побудова мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки. Комбінація мікроциклів в мезоциклі. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.</p>
<p>Пр27 "Тренувальне заняття як компонент системи спортивної підготовки" (денна)</p> <p>Структура тренувального заняття. Спрямованість тренувальних занять. Типи тренувальних занять. Спрямованість занять у багаторічній і річній підготовці. Складання тренувального заняття. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.</p>
<p>Тема 7. Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки</p>
<p>Лк21 "Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки" (денна)</p> <p>Загальна характеристика спортивного відбору. Спортивний відбір та орієнтація в процесі багаторічної підготовки. Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).</p>
<p>Лк22 "Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки" (денна)</p> <p>Структура спортивного таланту. Загальна структура спортивного таланту людини: види здібностей та властивостей. Спадковість спортивного таланту. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).</p>

Пр28 "Спортивний відбір і орієнтація як безперервний процес" (денна)

Задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість (їх характеристика). Спортивний талант і селекція. Етапи й завдання спортивного відбору. Метрологічне забезпечення спортивного відбору. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.

Тема 8. Планування та облік у процесі підготовки спортсменів

Лк23 "Планування та облік у процесі підготовки спортсменів"

Загальні основи планування. Планування в системі спортивної підготовки. Облік в спорті. Планування на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Багаторічне (перспективне) планування. Документи перспективного планування. Оперативне планування. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Пр29 "Планування в системі спортивної підготовки"

Річний план, його зміст і методика складання. Форми індивідуальних планів підготовки спортсменів національних збірних команд України на спортивний сезон. Календарний план фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів. Оперативне планування. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту з використанням мультимедійної апаратури.

Тема 9. Основи управління і контроль у тренувальному процесі

Лк24 "Управління і контроль у спортивному тренуванні" (денна)

Основи управління спортивним тренуванням. Теорії управління довільними рухами. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Лк25 "Управління і контроль у спортивному тренуванні" (денна)

Контроль у спортивному тренуванні. Комплексний контроль і облік в підготовці спортсменів. Контроль за змагальними і тренувальними впливами. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Контроль за факторами зовнішнього середовища. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Пр30 "Управління і контроль у спортивному тренуванні" (денна)

Етапне управління процесом підготовки спортсменів. Мета і сутність оперативного управління. Зміст системи комплексного контролю. Комплексний контроль на різних етапах тренувального процесу спортсменів. Розв'язання кейсів. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.

<p>Пр31 "Організація, аналіз і корекція тренувального процесу" (денна)</p> <p>Календарний план змагань, відпочинку та реабілітаційних заходів. Оптимізація розкладу тренувань з урахуванням відновлювальних циклів. Аналіз результатів тренувань та змагань з метою корекції стратегії підготовки. Перегляд планів відповідно до змін у фізичному та психологічному стані спортсмена. Застосування нових методик тренувань, новітніх технологій та наукових досягнень для підвищення ефективності підготовки. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.</p>
<p>Тема 10. Моделювання і прогнозування в спорті</p>
<p>Лк26 "Моделювання і прогнозування в спорті" (денна)</p> <p>Моделювання в процесі підготовки спортсменів. Моделювання тренувальних занять спортсменів. Модельні тренувальні завдання. Види прогнозування. Методи прогнозування.</p>
<p>Пр32 "Моделювання тренувальних занять спортсменів" (денна)</p> <p>Особливості моделювання тренувальних занять. Модельні комплекси тренувальних занять. Створення моделі тренувального заняття.</p>
<p>Тема 11. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки</p>
<p>Лк27 "Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки" (денна)</p> <p>Змагальна діяльність у спорті. Види спорту в програмах ігор олімпіад та зимових олімпійських ігор. Система спортивних змагань. Види спортивних змагань і їх характеристика. Регламентація і способи проведення змагань. Рівні структури змагальної діяльності. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).</p>
<p>Лк28 "Умови змагань і їх вплив на змагальну діяльність спортсменів" (денна)</p> <p>Особливості місця проведення змагань. Поведінка вболівальників. Обладнення місця змагань. Характер суддівства. Географічні і кліматичні умови. Дискусія на тему: Вплив поведінки тренерів на результати в змаганні. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.</p>
<p>Пр33 "Організація змагальної діяльності у спорті" (денна)</p> <p>Організація і проведення змагань. Нормативна документація. Організація змагальної діяльності в закладах фізичної культури і спорту. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.</p>
<p>Пр34 "Організація спортивних змагань" (денна)</p> <p>«Положення про змагання», як основний документ організації змагань. Діяльність суддівської колегії. Вивчення даної теми передбачає роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту.</p>
<p>Тема 12. Сучасні спортивні споруди, спеціальне обладнання, інвентар і технології у підготовці спортсменів</p>

Лк29 "Сучасні спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар у підготовці спортсмена" (денна)

Сучасні спортивні споруди і особливості їх використання. Наукове обладнання, діагностична апаратура в системі спортивної підготовки. Сучасний інвентар і екіпірування для підготовки спортсменів. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).

Пр35 "Сучасні споруди і обладнання в процесі підготовки спортсменів" (денна)

Сучасні спортивні споруди СумДУ. Сучасне комунікаційне обладнання в процесі підготовки спортсменів. Технології віртуальної реальності. Спортивні гаджети. Сучасне тренажерне обладнання. Використання сучасного інвентарю і екіпірування для підготовки спортсменів. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту з використанням мультимедійної апаратури.

Тема 13. Антидопінгова діяльність у спорті

Лк30 "Антидопінгова діяльність в спорті" (денна)

Допінг в спорті. Антидопінгові правила. Діяльність ВАДА та НАДЦ. Організація антидопінгової діяльності в Україні. Організація допінг-контролю. Нормативно-правове регулювання антидопінгової діяльності. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту з використанням мультимедійної апаратури.

Пр36 "Допінгові засоби та методи" (денна)

Процедуру організації допінг-контролю на змаганнях. Терапевтичне використання заборонених субстанцій. Антидопінгові правила. Процедура відсторонення спортсменів. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальній кімнаті Палацу студентського спорту з використанням мультимедійної апаратури.

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Електронне навчання
МН2	Кейс-орієнтоване навчання
МН3	Лекційне навчання
МН4	Самостійне навчання
МН5	Командно-орієнтоване навчання (TBL)
МН6	Практикоорієнтоване навчання
МН7	Проблемне навчання

Викладання дисципліни передбачає використання сучасних методів навчання, які спрямовані на активізацію навчального процесу, розвиток критичного мислення у студентів, залучення їх до творчої діяльності та застосування знань на практиці.

Вивчення дисципліни забезпечує формування у студентів загальних компетентностей (Soft

skills), таких як: здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність бути критичним і самокритичним; навички міжособистісної взаємодії; здатність працювати в команді; здатність планувати та управляти часом.

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Інтерактивні лекції
НД2	Аналіз та обговорення кейсів (навчальних/практичних)
НД3	Виконання групового практичного завдання
НД4	Електронне навчання у системах Google Meet, Zoom, MIX.sumdu.edu.ua
НД5	Підготовка до практичних занять
НД6	Виконання практичних завдань
НД7	Дискусія

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)	$21 \leq RD < 59$
Можливе одноразове повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 20$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 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 пільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання

<p>МФО2 Опитування та усні коментарі викладача за його результатами</p>	<p>Надає можливість виявити стан набутого студентами досвіду навчальної діяльності відповідно до поставлених цілей, з'ясувати передумови стану сформованості отриманих результатів, причини виникнення утруднень, скоригувати процес навчання, відстежити динаміку формування результатів навчання та спрогнозувати їх розвиток.</p>	<p>Протягом усього періоду вивчення дисципліни</p>	<p>За отриманими даними про результати навчання, на основі їх аналізу пропонується визначати оцінку як показник досягнень навчальної діяльності здобувачів</p>
<p>МФО3 Тести (автоматизовані тести) для контролю навчальних досягнень здобувачів</p>	<p>Методи ефективної перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із теми навчальної дисципліни. Тестування дозволяє перевірити засвоєння навчального матеріалу із кожної теми</p>	<p>Протягом усього періоду вивчення дисципліни</p>	<p>Тестування на платформі Міх</p>
<p>МФО4 Перевірка та оцінювання письмових завдань</p>	<p>Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Обґрунтування власної думки.</p>	<p>Протягом усього періоду вивчення дисципліни</p>	<p>Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань</p>
<p>МФО5 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань</p>	<p>У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за діяльністю здобувачів. Ефективність визначається дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань.</p>	<p>Протягом усього періоду вивчення дисципліни</p>	<p>Консультації студентів, пряме та непряме спостереження за роботою здобувачів з подальшим визначенням рівня практичної підготовки</p>

МФО6 Дискусії у фокус-групах	Метод дозволяє залучити всіх учасників до процесу обговорення та обґрунтування власної думки шляхом багатосторонньої комунікації, розвинути вміння вести професійну дискусію, виховати повагу до колег та здатність до генерації альтернативних ідей і пропозицій.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Оцінка здатності студента до роботи в команді, вміння обґрунтовувати свої рішення на основі наявних теоретичних знань
------------------------------------	--	---	---

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Виконання практичних завдань, опитування, обговорення	Включає в себе усне опитування, участь у дискусії, демонстрацію презентацій до тем занять в межах самостійної роботи, вирішення індивідуальних і групових завдань. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали).	протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться протягом семестру, результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття
МСО2 Тестування	Метод ефективно перевіряє рівня засвоєння знань, умінь і навичок із навчальної дисципліни. Тестування дозволяє перевірити результати навчання протягом циклу та визначити рівень знань з дисципліни.	Відповідно до розкладу	Проводит в кожному модулі на платформі Міх
МСО3 Аналіз практичних кейсів	Аналіз практичних кейсів під час практичного заняття. Метод дозволяє оцінити здатність використовувати теоретичні знання на практиці.	Відповідно до розкладу	Опис кейсів і ситуаційних вправ міститься на платформі Міх, озвучується викладачем під час практичних занять
МСО4 Підсумковий контроль: екзамен	Складання екзамену.	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати максимум 40 балів

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
Перший семестр вивчення	100 балів	
МСО1. Виконання практичних завдань, опитування, обговорення	39	
Опитування, участь у дискусії - 7 балів, практичні завдання - 14 балів, самостійна робота - 18 балів	39	Ні
МСО2. Тестування	5	
Тестування на платформі Міх	5	Ні
МСО3. Аналіз практичних кейсів	16	
Аналіз практичних кейсів	16	Ні
МСО4. Підсумковий контроль: екзамен	40	
	40	Ні
Другий семестр вивчення	100 балів	
МСО1. Виконання практичних завдань, опитування, обговорення	49	
Опитування, участь у дискусії - 5 балів, практичні завдання - 24 бали, самостійна робота - 20 балів	49	Ні
МСО3. Аналіз практичних кейсів	11	
Аналіз практичних кейсів	11	Ні
МСО4. Підсумковий контроль: екзамен	40	
	40	Ні

Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, аналіз кейсів, за участь в опитуванні і дискусії, обговоренні, за підготовку доповіді і презентації, тестування студент може отримати в сумі 60 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Підсумковий контроль у формі екзамену передбачає, що студент може отримати максимально 40 балів. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за активну участь у науково-дослідній діяльності (підготовка матеріалів студентської наукової робота для участі у конкурсі студентських робіт) 5 балів, виступ на конференції, тези доповідей 3 бали (один раз за семестр). Можливим є зарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті відповідно до Положення. 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	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (Центр студентського спорту, навчальна кімната з мультимедійним обладнанням)
ЗН4	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани)
ЗН5	Фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
2	Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
3	Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту . Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
4	Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
Допоміжна література	
1	Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. 240 с.
2	Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2015. 276 с.
3	Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
4	Костюкевич В. М. Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
5	Boyle, M. New Functional Training for Sports. Human Kinetics. 2016.
6	Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія Л.: ЛДУФК, 2015. 372 с
7	Ворона В. В. Ефективність використання спеціальних засобів у підготовці біатлоністів. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2023. № 3. С. 10-13 DOI 10.32782/olimpspu/2023.3.2
8	Vorona V., Shlikhta G., Kucherenko I., Molnar T., Sakhnenko A. Cloud and education: transforming teacher training. Amazonia Investiga. 2024. №13(73). pp. 139-154.
9	Dametto D. A classification of sport simulators. 2021. 84 p.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	

1	Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року [Електронний ресурс] // Режим доступу https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf
2	Реєстр визнаних видів спорту в Україні на 03.01.24. Портал відкритих даних. URL: https://data.gov.ua/dataset/sports-register/resource/89df90f6-2d45-4ce1-84e1-53085447fa83
3	Офіційний сайт Міністерства Молоді та спорту України. Режим доступу: https://mms.gov.ua/
4	Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text
5	Закон України Про антидопінгову діяльність URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-20#n241
6	Національний антидопінговий центр України. Офіційний сайт. URL: https://nadc.org.ua/pro-nas/
7	Верховна Рада України. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/index


ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
денна форма навчання												
Модуль 1. Загальна структура і зміст спортивної підготовки.												
1	Загальна структура спортивної підготовки. Термінологія з дисципліни. Нормативно-правова документація в роботі тренера.	10	8	4	4	0	2	1	1	0	0	0
2	Основи спортивного тренування і навчання руховим діям	17.5	14	6	8	0	3.5	1.5	2	0	0	0
3	Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
4	Сторони спортивної підготовки	50	40	18	22	0	10	4.5	5.5	0	0	0
Модуль 2. Багаторічна система спортивної підготовки.												
1	Структура і зміст багаторічної спортивної підготовки.	12.5	10	6	4	0	2.5	1.5	1	0	0	0
Модуль 3. Основи багаторічного планування і управління спортивною підготовкою												
1	Періодичність системи спортивного тренування. Зміст і структура циклів.	20	16	4	12	0	4	1	3	0	0	0
2	Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки	7.5	6	4	2	0	1.5	1	0.5	0	0	0
3	Планування та облік у процесі підготовки спортсменів	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
4	Основи управління і контроль у тренувальному процесі	10	8	4	4	0	2	1	1	0	0	0
5	Моделювання і прогнозування в спорті	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
Модуль 4. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки												
1	Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки	10	8	4	4	0	2	1	1	0	0	0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Сучасні спортивні споруди, спеціальне обладнання, інвентар і технології у підготовці спортсменів	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
2	Антидопінгова діяльність у спорті	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
Контрольні заходи												
1	екзамен	60	0	0	0	0	60	0	0	0	60	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	75	0	0	0	0	75	0	0	0	0	75
<i>Всього з навчальної дисципліни (денна форма навчання)</i>		<i>300</i>	<i>132</i>	<i>60</i>	<i>72</i>	<i>0</i>	<i>168</i>	<i>15</i>	<i>18</i>	<i>0</i>	<i>60</i>	<i>75</i>

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
заочна форма навчання												
Модуль 1. Загальна структура і зміст спортивної підготовки.												
1	Загальна структура спортивної підготовки. Термінологія з дисципліни. Нормативно-правова документація в роботі тренера.	10	6	4	2	0	4	3.5	0.5	0	0	0
2	Основи спортивного тренування і навчання руховим діям	17.5	6	2	4	0	11.5	10.5	1	0	0	0
3	Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів	7.5	0	0	0	0	7.5	7.5	0	0	0	0
4	Сторони спортивної підготовки	50	6	2	4	0	44	43	1	0	0	0
Модуль 2. Багаторічна система спортивної підготовки.												
1	Структура і зміст багаторічної спортивної підготовки.	12.5	4	2	2	0	8.5	8	0.5	0	0	0
Модуль 3. Основи багаторічного планування і управління спортивною підготовкою												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Періодичність системи спортивного тренування. Зміст і структура циклів.	20	10	4	6	0	10	8.5	1.5	0	0	0
2	Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки	7.5	0	0	0	0	7.5	7.5	0	0	0	0
3	Планування та облік у процесі підготовки спортсменів	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
4	Основи управління і контроль у тренувальному процесі	10	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0
5	Моделювання і прогнозування в спорті	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0
Модуль 4. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки												
1	Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки	10	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0
1	Сучасні спортивні споруди, спеціальне обладнання, інвентар і технології у підготовці спортсменів	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0
2	Антидопінгова діяльність у спорті	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0
Контрольні заходи												
1	екзамен	60	0	0	0	0	60	0	0	0	60	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	75	0	0	0	0	75	0	0	0	0	75
<i>Всього з навчальної дисципліни (заочна форма навчання)</i>		<i>300</i>	<i>36</i>	<i>16</i>	<i>20</i>	<i>0</i>	<i>264</i>	<i>124</i>	<i>5</i>	<i>0</i>	<i>60</i>	<i>75</i>

	<p style="text-align: center;">РЕГЛАМЕНТ ДИСЦИПЛІНИ «Основи теорії і методики спортивної підготовки»</p> <p>Ступінь вищої освіти Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-ЕНЕА – перший цикл Спеціальність: освітня програма 017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт Рік навчання 2025 Тривалість два семестри Форма навчання денна, заочна Мова викладання українська</p>
Викладач(і)	Ворона Віта Вікторівна
Контактна інформація викладача	Центр студентського спорту (проспект Свободи, 38/1), v.vorona@med.sumdu.edu.ua , тел. 0667854340
Час та місце проведення консультацій	Понеділок 13.00-14.00, ПСС 313, Центр студентського спорту (проспект Свободи, 38/1)
Посилання на освітні платформи для онлайн занять	https://meet.google.com/tma-dhgd-jfp
Посилання на силабус в каталозі курсів	https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/c1abeacf9bb081e64a55dc912d74359b4854587
Засоби зворотного зв'язку із групою щодо отримання та опрацювання виданих матеріалів	v.vorona@med.sumdu.edu.ua

ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо академічної доброчесності

Всі роботи, визначені регламентом, повинні бути виконані здобувачем самостійно. Під час виконання письмового модульного або підсумкового контролю списування заборонене. Роботи здобувача вищої освіти не повинні містити плагіату, фактів фабрикації та фальсифікації списування. Всі письмові роботи проходять перевірку унікальності з наступним аналізом викладачем результатів перевірки з метою визначення коректності посилань на текстові та ілюстративні запозичення.

Під час вивчення дисципліни неприпустимими також є інші прояви академічної недоброчесності, перелік яких визначено Кодексом академічної доброчесності університету.

У разі, якщо викладачем виявлено порушення академічної доброчесності з боку здобувача вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни, викладач має право вчинити одну з наступних дій:

- знизити на величину до 40% включно кількість балів, отриманих при виконанні завдання на практичному занятті;
- надати рекомендації щодо доопрацювання обов'язкового домашнього завдання із зниженням підсумкової кількості отриманих балів на величину 25% включно;
- не зараховувати обов'язкове домашнє завдання без надання права його перероблення;
- призначити перескладання письмового модульного або підсумкового контролю із зниженням

підсумкової кількості отриманих балів на величину до 15% включно;
- відмовити в перекладанні письмового модульного або підсумкового контролю.

Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань навчальної дисципліни

Політика використання інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Tome тощо) оголошується викладачем на початку курсу.

Заборонено використовувати інструменти штучного інтелекту для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни.

Несанкціоноване використання інструментів штучного інтелекту є порушенням академічної доброчесності.

Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу

При використанні здобувачами освіти матеріалів з джерел відкритого доступу для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни, вони обов'язково мають дотримуватись умов ліцензій Creative Commons на використання об'єктів авторського права.

Політика щодо відвідування

Студент має відвідати 100% практичних та 60% лекційних занять. У випадку пропуску занять, студент повинен відпрацювати пропущене заняття відповідно до розкладу відпрацювань, затвердженому на кафедрі за наявності відповідного розпорядження деканату

Політика щодо дедлайнів та перекладання

У випадку незадовільного результату студент має право двічі перекласти семестровий екзамен – перший раз екзаменатору, призначеному завідувачем кафедри, другий – комісії, яка створюється деканатом. Перекладання екзамену здійснюється за окремим графіком, який затверджується деканатом. Студенти, які не з'явились на екзамен без поважної причини, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку. Відмова студента виконувати екзаменаційне завдання атестується як незадовільна відповідь. Студент має право одержати пояснення щодо отриманої оцінки.

Політика щодо оскарження результатів оцінювання

Оскарженню можуть підлягати результати оцінювання з модульних та семестрових атестацій. Для цього здобувач має подати апеляцію на ім'я директора/декана у день проведення атестаційного заходу чи після оголошення результатів його складання, але не пізніше наступного робочого дня. За розпорядженням директора створюється комісія з розгляду апеляції.

За рішенням апеляційної комісії оцінка може змінюватися у разі встановлення порушень під час проведення атестацій.

Критерії оцінювання

Політика оцінювання

Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, аналіз кейсів, за участь в опитуванні і дискусії, обговоренні, за підготовку доповіді і презентації, тестування студент може отримати в сумі 60 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Підсумковий контроль у формі екзамену передбачає, що студент може отримати максимально 40 балів. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за активну участь у науково-дослідній діяльності (підготовка матеріалів студентської наукової робота для участі у конкурсі студентських робіт) 5 балів, виступ на конференції, тези доповідей 3 бали (один раз за семестр). Можливим є зарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті відповідно до Положення. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.