

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

<b>Повна назва навчальної дисципліни</b>	Основи теорії і методики спортивної підготовки
<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>	Ворона Віта Вікторівна
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
<b>Тривалість вивчення навчальної дисципліни</b>	один семестр
<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 64 год. становить контактна робота з викладачем (32 год. лекцій, 32 год. практичних занять), 86 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 16 год. становить контактна робота з викладачем (8 год. лекцій, 8 год. практичних занять), 134 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>	Вступ до спеціальності зі змістовим модулем: Становлення фізичної культури і спорту, Біохімія та гігієна спорту, Теорія і методика фізичного виховання, Анатомія людини, основи динамічної анатомії, Теорія і методика легкої атлетики, Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності
<b>Додаткові умови</b>	Додаткові умови відсутні
<b>Обмеження</b>	Обмеження відсутні

## 3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є формування спеціальних знань і умінь з теорії і методики спортивної підготовки, що дозволить здійснювати навчання і тренування спортсменів; планування, управління і контроль в процесі підготовки спортсменів у багаторічній перспективі.

## 4. Зміст навчальної дисципліни

<p>Тема 1 Загальна структура спортивної підготовки. Термінологія з дисципліни.</p> <p>Термінологія з дисципліни. Загальна інформація про дисципліну. Регламент з дисципліни. Феномен спорту в системі суспільних відношень. Основні складові елементи системи спортивної підготовки. Загальна схема сучасної спортивної підготовки. Структурні компоненти схеми спортивної підготовки. Класифікація фізичних вправ.</p>
<p>Тема 2 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 3 Основи спортивного тренування і навчання руховим діям</p> <p>Компоненти навчального процесу в закладах фізичної культури і спорту. Організація навчально-виховного процесу у закладах фізичної культури і спорту. Формування рухових умінь і навичок. Педагогічні методи та прийоми у навчанні. 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. Принципи, методи, форми та організація процесу навчання в закладах фізичної культури і спорту з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p>
<p>Тема 4 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 5 Сторони спортивної підготовки</p> <p>Теоретична підготовка. Фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Функціональна підготовка. Психологічна підготовка. Інтегральна підготовка</p>
<p>Тема 6 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>
<p>Тема 7 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 8 Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки</p> <p>Система спортивного відбору в різних країнах. Спортивний талантизм: структура та генетика розвитку. Організаційно-методичні основи спортивного відбору. Метрологічне забезпечення спортивного відбору з використанням спеціального обладнання.</p>

<p>Тема 9 Планування та облік у процесі підготовки спортсменів</p> <p>Загальні основи планування. Планування в системі спортивної підготовки. Облік в спорті.</p>
<p>Тема 10 Основи управління і контроль у спортивному тренуванні</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 11 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 12 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:

РН1	Визначати проблемні питання у підготовці спортсменів і пропонувати власне бачення їх вирішення
РН2	Знати і використовувати у професійному середовищі фахову термінологію
РН3	Вміти аналізувати тенденції в підготовці спортсменів для подальшого використання у професійній діяльності
РН4	Розуміти основні напрямки управління підготовкою спортсменів, важливість контролю за станом підготовленості спортсменів.
РН5	Вміти здійснювати тренування і навчання людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні засоби, методи та прийоми.

## 6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем
ПР2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПР5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег

ПР19	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
ПР21	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:

СН1	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
СН2	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
СН3	Здатність бути критичним і самокритичним.
СН4	Здатність планувати та управляти часом.

## 8. Види навчальних занять

<b>Тема 1. Загальна структура спортивної підготовки. Термінологія з дисципліни.</b>	
Лк1	"Соціально-організаційні аспекти спорту. Основні структурні компоненти сучасної спортивної підготовки" (денна) Загальна інформація про дисципліну. Регламент з дисципліни. Термінологія з дисципліни. Соціальні функції спорту. Значення спорту в системі суспільних відношень. Основні складові елементи системи спортивної підготовки. Загальна схема сучасної спортивної підготовки.
Пр1	"Структурні компоненти схеми спортивної підготовки" (денна) 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.
<b>Тема 2. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки</b>	
Лк2	"Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки" (денна) 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.
Пр2	"Організація змагальної діяльності у спорті" (денна) Організація і проведення змагань. Нормативна документація. Організація змагальної діяльності в закладах фізичної культури і спорту.
<b>Тема 3. Основи спортивного тренування і навчання руховим діям</b>	

<p>Лк3 "Компоненти навчального процесу в закладах фізичної культури і спорту" (денна) Педагогічні методи та прийоми у навчанні. Мета і завдання навчання спортивним рухам. Дидактичні принципи. Формування рухових умінь і навичок.</p>
<p>Лк4 "Основні компоненти спортивного тренувальня" Засоби та методи спортивного тренування. Принципи спортивного тренування. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Форми організації спортивного тренування. Управління тренувальним процесом.</p>
<p>Пр3 "Основи навчання руховим діям: педагогічні методи, принципи, форми та засоби навчання" (денна) Принципи, методи, засоби, форми та організація навчання спортивним рухам. Етапи навчання спортивним рухам.</p>
<p>Пр4 "Основи спортивного тренування" Побудова тренувального процесу з врахуванням принципів, методів і засобів спортивного тренування. Форми організації спортивного тренування. Структура тренувального заняття.</p>
<p><b>Тема 4. Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів</b></p>
<p>Лк5 "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</p>
<p>Пр5 "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</p>
<p><b>Тема 5. Сторони спортивної підготовки</b></p>
<p>Лк6 "Сторони спортивної підготовки (теоретична, психологічна, інтегральна)" (денна) Теоретична підготовка. Психологічна підготовка. Інтегральна підготовка. Завдання, методи, форми, засоби.</p>
<p>Лк7 "Сторони спортивної підготовки (технічна і тактична)" (денна) Спортивна техніка і технічна підготовленість. Результативність техніки. Етапи та стадії технічної підготовки. Спортивна тактика, тактична підготовленість. Завдання, засоби та методи.</p>
<p>Лк8 "Сторони спортивної підготовки (фізична і функціональна)" Загальна і спеціальна фізична підготовка. Програма з фізичної підготовки. Функціональна підготовка. Мета, завдання, методи і засоби.</p>

<p>Пр6 "Психологічна підготовка спортсменів" (денна)</p> <p>Загальна психологічна підготовка. Спеціальна психологічна підготовка. Мета, засоби і методи психологічної підготовки. Саморегуляція психічних станів.</p>
<p>Пр7 "Технічна підготовка." (денна)</p> <p>Технічна підготовка. Спортивна техніка та її кінематичні, динамічні ритмічні складові. Етапи оволодіння технікою.</p>
<p>Пр8 "Фізична підготовка. Розвиток фізичних якостей спортсменів"</p> <p>Характеристика фізичних якостей. Засоби і методи розвитку фізичних якостей. Розробка тренувального заняття для розвитку фізичних якостей.</p>
<p><b>Тема 6. Структура і зміст багаторічної спортивної підготовки</b></p>
<p>Лк9 "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>
<p>Пр9 "Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, які її визначають"</p> <p>Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена. Основні напрямки вдосконалення сучасної підготовки спортсменів високої кваліфікації.</p>
<p><b>Тема 7. Періодичність системи спортивного тренування. Зміст і структура циклів.</b></p>
<p>Лк10 "Зміст і структура великих циклів" (денна)</p> <p>Загальна система періодизації спортивної підготовки. Структура річного циклу підготовки спортсменів. Характеристика макроциклів як структурних елементів підготовки спортсменів.</p>
<p>Лк11 "Зміст і структура середніх і коротких циклів" (денна)</p> <p>Загальна характеристика мезоциклів. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Характеристика мікроциклів як структурних елементів підготовки спортсменів. Особливості поєднання мікроциклів у мезоциклі.</p>
<p>Пр10 "Макроцикли, періоди та етапи спортивної підготовки" (денна)</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.</p>
<p>Пр11 "Мікроцикли та мезоцикли спортивної підготовки" (денна)</p> <p>Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах). Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах).</p>
<p><b>Тема 8. Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки</b></p>

<p>Лк12 "Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки" (денна)</p> <p>Загальна характеристика спортивного відбору. Система спортивного відбору та орієнтації в процесі багаторічної підготовки. Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки.</p>
<p>Пр12 "Спортивний відбір і орієнтація як безперервний процес" (денна)</p> <p>Задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість (їх характеристика). Спортивний талант і селекція. Етапи й завдання спортивного відбору. Метрологічне забезпечення спортивного відбору.</p>
<p><b>Тема 9. Планування та облік у процесі підготовки спортсменів</b></p>
<p>Лк13 "Планування та облік у процесі підготовки спортсменів"</p> <p>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.</p>
<p>Пр13 "Планування в системі спортивної підготовки"</p> <p>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.</p>
<p><b>Тема 10. Основи управління і контроль у спортивному тренуванні</b></p>
<p>Лк14 "Управління і контроль у спортивному тренуванні" (денна)</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>Пр14 "Управління і контроль у спортивному тренуванні" (денна)</p> <p>Етапне управління процесом підготовки спортсменів. Мета і сутність оперативного управління. Зміст системи комплексного контролю. Комплексний контроль на різних етапах тренувального процесу спортсменів.</p>
<p><b>Тема 11. Сучасні спортивні споруди, спеціальне обладнання, інвентар і технології у підготовці спортсменів</b></p>
<p>Лк15 "Сучасні спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар у підготовці спортсмена" (денна)</p> <p>Сучасні спортивні споруди і особливості їх використання. Наукове обладнання, діагностична апаратура в системі спортивної підготовки. Сучасний інвентар і екіпірування для підготовки спортсменів.</p>

Пр15 "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.

## **Тема 12. Антидопінгова діяльність у спорті**

Лк16 "Антидопінгова діяльність в спорті" (денна)

Діяльність ВАДА та НАДЦ. Організація антидопінгової діяльності в Україні. Організація допінг-контролю. Терапевтичне використання заборонених субстанцій.

Пр16 "Допінгові засоби та методи" (денна)

Допінг в спорті. Організація антидопінгової діяльності в Україні. Організація допінг-контролю. Терапевтичне використання заборонених субстанцій. Нормативно-правове регулювання антидопінгової діяльності. Антидопінгові правила. Процедура відсторонення спортсменів.

## **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

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; здатність планувати та управляти часом.

### 9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Інтерактивні лекції
НД2	Аналіз та обговорення кейсів (навчальних/практичних/науково-дослідних)
НД3	Виконання групового практичного завдання
НД4	Електронне навчання у системах Google Meet, Zoom, MIX.sumdu.edu.ua



НД5	Підготовка до підсумкового контролю
НД6	Підготовка до практичних занять
НД7	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами

## 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
МФО2 Опитування та усні коментарі викладача за його результатами	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.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	За отриманими даними про результати навчання, на основі їх аналізу пропонується визначити оцінку як показник досягнень навчальної діяльності здобувачів

МФО3 Тести (автоматизовані тести) для контролю навчальних досягнень здобувачів	Методи ефективної перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із теми навчальної дисципліни. Тестування дозволяє перевірити засвоєння навчального матеріалу із теми	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Платформа Міх
МФО4 Перевірка та оцінювання письмових завдань	Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Обґрунтування власної думки.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань
МФО5 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за професійною діяльністю здобувачів. Ефективність визначається дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Консультації студентів, пряме та непряме спостереження за роботою здобувачів з подальшим визначенням рівня практичної підготовки
МФО6 Дискусії у фокус-групах	Виявлення думок, поглядів, розуміння учасників щодо конкретної теми або проблеми. Дозволяє оцінити рівень засвоєння знань, розуміння теми здобувачами	Протягом усього періоду навчання	Коментарі викладача щодо активності всіх учасників

### 10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

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

МСО1 Виконання практичних завдань, опитування, обговорення	Включає в себе усне опитування, демонстрацію презентацій до тем занять, 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 на кожному занятті, результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття
МСО2 Підсумкове тестування	Метод ефективною перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із навчальної дисципліни. Тестування дозволяє перевірити результати навчання протягом циклу та визначити рівень знань по завершенню дисципліни.	Відповідно до розкладу	Платформа Міх
МСО3 Підсумковий контроль: екзамен	Складання екзамену у вигляді тестування на платформі Міх	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати максимум 40 балів

#### Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
<b>Перший семестр вивчення</b>	<b>100 балів</b>	
МСО1. Виконання практичних завдань, опитування, обговорення	<b>40</b>	
	40	Ні
МСО2. Підсумкове тестування	<b>20</b>	
	20	Ні
МСО3. Підсумковий контроль: екзамен	<b>40</b>	
	40	Ні

Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, за участь в опитуванні і обговоренні, студент може отримати в сумі 40 балів, за підсумкове тестування - 20 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Підсумковий контроль: за екзамен студент може отримати максимально 40 балів. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за активну участь у науково-дослідній діяльності (підготовка матеріалів студентської наукової роботи для участі у конкурсі студентських робіт) 5 балів, виступ на конференції 5 балів, тези доповідей 3 бали). 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, смартдошки тощо)

### 11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

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