

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

<b>Повна назва навчальної дисципліни</b>	Тренерська діяльність в обраному виді спорту
<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>	Лазоренко Сергій Анатолійович
<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., з яких 1 кред. ЄКТС, 30 год. становить курсова робота. Для денної форми навчання 84 год. становить контактна робота з викладачем (36 год. лекцій, 48 год. практичних занять), 66 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 34 год. становить контактна робота з викладачем (14 год. лекцій, 20 год. практичних занять), 116 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>	Основи теорії і методики спортивної підготовки, Педагогіка зі змістовим модулем: психологія спорту
<b>Додаткові умови</b>	Додаткові умови відсутні
<b>Обмеження</b>	Обмеження відсутні

## 3. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» є оволодіння студентами теоретичними основами та фаховими компетентностями, необхідними для реалізації майбутніх амбіцій у професійній діяльності в ролі тренера, тренера-інструктора дитячо-юнацької спортивної школи, тренера школи вищої спортивної майстерності, спортивного клубу.

## 4. Зміст навчальної дисципліни

<p>Тема 1 Загальні основи фахової діяльності у обраному виді спорту.</p> <p>Професійно-педагогічна активність тренера. Терміносистема навчальної дисципліни. Ознаки професіоналізму тренерської активності. Організація сучасної наукової діяльності у фізичній культурі і спорті. Педагогічні аспекти організації навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації. Форми організації тренувального процесу. Методологічні принципи сучасної підготовки спортсменів. Засоби та методи спортивного тренування.</p>
<p>Тема 2 Адаптація у спорті.</p> <p>Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів. Систематизаційні підходи щодо класифікації тренувального навантаження. Величина навантаження як кількісна міра тренувального впливу. Наукові рекомендації щодо визначення інтенсивності тренувального навантаження. Контроль навантаження у тренувальному процесі. Зони спрямованості тренувального навантаження. Фізіологічні основи спортивного тренування. Адаптація у спорті. Види адаптації у спорті. Прояви адаптаційних процесів у підготовці спортсменів. Адаптація функціональних систем у спорті. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Суперкомпенсація. Відтермінований тренувальний ефект.</p>
<p>Тема 3 Техніко-тактична і психологічна підготовка у спорті.</p> <p>Спортивна техніка і технічна підготовленість. Структура технічної підготовленості. Ступінь освоєння технічних прийомів і дій. Задачі, засоби та методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Особливості технічної підготовки спортсменів найвищої кваліфікації. Психологічна підготовка спортсменів. Наукова структура психології спорту. Психофізіологія спорту. Психоспортограма. Особливості психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Управління передстартовими станами спортсмена. Предстартові реакції. Фізіологія передстартових реакцій.</p>
<p>Тема 4 Мікро-, мезо- та макроструктура тренувального процесу.</p> <p>Типи мікроциклів і побудова їх програм. Типи мезоциклів і побудова їх програм. Періодизація річної підготовки в системі багаторічного удосконалення. Побудова річного циклу (макроциклу) підготовки з урахуванням змагального календаря спортсменів. Стратегії періодизації річної підготовки. Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки.</p>

## 5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Знати термінологію з дисципліни і вміти її використовувати у професійній діяльності, дотримуватися етики ділового спілкування
PH2	Розуміти основи тренерської діяльності в обраному виді спорту, визначати проблемні питання адаптації спортсменів і організації тренувального процесу
PH3	Аналізувати й оцінювати нову фахову інформацію, використовувати досвід колег з метою здійснення тренерської діяльності
PH4	Вміти організувати діяльність спортсменів і управління їх спортивною підготовкою

PH5	Використовувати сучасні знання для розв'язання практичних завдань тренерської діяльності, пояснювати отримані результати
-----	--

## 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.
PR19	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
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 та оволодівати сучасними знаннями.
CH2	Здатність планувати та управляти часом.
CH3	Навички міжособистісної взаємодії.
CH4	Здатність бути критичним і самокритичним.
CH5	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
CH6	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

## 8. Види навчальних занять

<b>Тема 1. Загальні основи фахової діяльності у обраному виді спорту.</b>
Лк1 "Професійно-педагогічна активність тренера." Професійно-педагогічна активність тренера. Терміносистема, мета та завдання навчальної дисципліни "Тренерська діяльність у обраному виді спорту". Педагогічні та фахові аспекти тренерської діяльності. Ознаки професіоналізму тренерської активності.
Лк2 "Організація сучасної наукової діяльності у фізичній культурі і спорті." Теорія періодизації у спортивному тренуванні - наукові підходи та практична реалізація. Загальна характеристика системи спортивного тренування. Завдання спортивного тренування. Напрямки спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Управлінська діяльність тренера.

<p>Лк3 "Організація сучасної наукової діяльності у фізичній культурі і спорті." (денна)</p> <p>Форми організації тренувального процесу. Принципи прогностичного планування навчально-тренувальної роботи у багаторічному циклі підготовки спортсменів. Блокова концепція – Ю. В. Верхошанського. Теорія підготовки спортсменів Л. П. Матвєєва. Теоретичні аспекти і закономірності багаторічної підготовки спортсменів за рекомендаціями В. М. Платонова.</p>
<p>Лк4 "Методологічні принципи сучасної підготовки спортсменів." (денна)</p> <p>Методологічні принципи сучасної підготовки спортсменів. Класифікація принципів багаторічного вишколу атлетів від початківців до представників спорту вищих досягнень. Характеристика специфічних принципів спортивної підготовки. Дидактичні принципи - їх прикладний сенс. Неспецифічні принципи - інновації сучасної підготовки спортсменів.</p>
<p>Лк5 "Засоби та методи спортивного тренування." (денна)</p> <p>Засоби спортивного тренування - їх систематика та практичне застосування у тренувальному процесі. Навчально-тренувальне заняття як цілісна система реалізації прогностичних завдань тренувального процесу. Методи спортивного тренування. Їх класифікація та функціональне навантаження.</p>
<p>Лк6 "Сучасна система спортивних змагань." (денна)</p> <p>Змагання в олімпійському і неолімпійському спорті. Сучасні види спортивних змагань. Регламентація та способи проведення сучасних змагань. Визначення результату у змаганнях. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність. Змагання в системі підготовки спортсменів.</p>
<p>Пр1 "Професійно-педагогічна активність тренера."</p> <p>Професійно-педагогічна активність тренера. Терміносистема, мета та завдання навчальної дисципліни "Тренерська діяльність у обраному виді спорту". Навчальна дисципліна «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» у системі підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту. Педагогічні та фахові аспекти тренерської діяльності. Ознаки професіоналізму тренерської активності.</p>
<p>Пр2 "Організація сучасної наукової діяльності у фізичній культурі і спорті."</p> <p>Теорія періодизації у спортивному тренуванні - наукові підходи та практична реалізація. Загальна характеристика системи спортивного тренування. Завдання спортивного тренування. Напрямки спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Управлінська діяльність тренера.</p>
<p>Пр3 "Організація сучасної наукової діяльності у фізичній культурі і спорті." (денна)</p> <p>Форми організації тренувального процесу. Принципи прогностичного планування навчально-тренувальної роботи у багаторічному циклі підготовки спортсменів. Спрямованість до вищих спортивних досягнень. Поглиблена спеціалізація у спорті. Загальна і спеціальна підготовка. Безперервність тренувального процесу.</p>

<p>Пр4 "Організація сучасної наукової діяльності у фізичній культурі і спорті." (денна)</p> <p>Блокова концепція – Ю. В. Верхошанського. Теорія підготовки спортсменів Л. П. Матвєєва. Теоретичні аспекти і закономірності багаторічної підготовки спортсменів за рекомендаціями В. М. Платонова. Взаємозв'язок тренувального процесу та змагальної діяльності із позатренувальними факторами.</p>
<p>Пр5 "Засоби та методи спортивного тренування."</p> <p>Засоби спортивного тренування - їх систематика та практичне застосування у тренувальному процесі. Навчально-тренувальне заняття як цілісна система реалізації прогностичних завдань тренувального процесу. Методи спортивного тренування їх класифікація. Практичні умови реалізації методів спортивного тренування.</p>
<p>Пр6 "Методологічні принципи сучасної підготовки спортсменів."</p> <p>Методологічні принципи сучасної підготовки спортсменів. Класифікація принципів багаторічного вишколу атлетів від початківців до представників спорту вищих досягнень. Характеристика специфічних принципів спортивної підготовки. Дидактичні принципи - їх прикладний сенс. Неспецифічні принципи - інновації сучасної підготовки спортсменів.</p>
<p>Пр7 "Система спортивних змагань." (денна)</p> <p>Змагання та їх роль у олімпійському і неолімпійському спорті. Система спортивних змагань. Види спортивних змагань. Регламентація та способи проведення змагань. Умови проведення змагань, що впливають на змагальну діяльність. Змагання в системі підготовки спортсменів.</p>
<p><b>Тема 2. Адаптація у спорті.</b></p>
<p>Лк7 "Фізіологічні основи спортивного тренування." (денна)</p> <p>Характеристика стану тренуваності організму спортсмена. Фізіологічні аспекти стану тренуваності організму спортсмена. Фізіологічні реакції функціональних систем організму спортсмена на тренувальне навантаження. Специфічність тренувальних ефектів. Стомлення і відновлення у процесі фізичної роботи. Ефект суперкомпенсації.</p>
<p>Лк8 "Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів."</p> <p>Навантаження - як фактор реалізації прогностичних завдань навчально-тренувального процесу. Систематика навантаження за характером дії, за режимом м'язової діяльності, за його спрямованістю, за координаційною складністю, за біохімічними реакціями енергетичного забезпечення. Потужність та інтенсивність тренувального навантаження.</p>
<p>Лк9 "Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів." (денна)</p> <p>Оцінка спрямованості навантаження щодо термінового тренувального ефекту. Фізіологічні аспекти та тренувальний ефект тривалості і характеру інтервалів відпочинку між вправами. Типи взаємодії засобів тренувального процесу. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.</p>

Лк10 "Адаптація у спорті."

Теоретичні аспекти адаптації у спорті. Види адаптації у спорті. Прояви адаптаційних процесів у підготовці спортсменів. Адаптація функціональних систем у спорті. Адаптаційні реакції функціональних систем на тренувальне навантаження. особливості підготовки спортсменів в умовах середньогір'я. Відтермінований тренувальний ефект.

Лк11 "Джерела енергії м'язової роботи." (денна)

Механізми ресинтезу АТФ у м'язах. Анаеробні механізми енергозабезпечення (гліколітичний (лактатний), креатинфосфокіназний (алактатний або фосфогенний) та аденілаткіназний (міокіназний)). Цикл Кребса, електротранспортний ланцюг, цикл Корі. Аеробний ресинтез АТФ. Енергетичне забезпечення м'язової активності різної інтенсивності та тривалості.

Пр8 "Фізіологічні основи спортивного тренування."

Характеристика стану тренуваності організму спортсмена. Фізіологічні аспекти тренуваності організму атлета. Тренуваність як реакція функціональних систем організму спортсмена на тренувальне навантаження. Фізіологічні зміни серцево-судинної та дихальної систем під дією навантаження.

Пр9 "Фізіологічні основи спортивного тренування." (денна)

Стомлення і відновлення у процесі фізичної роботи. Обґрунтування центрально-нервової концепції втоми Івана Сеченова.. Перевтома та перенапруження як результат неадекватного планування тренувального навантаження. Ефект суперкомпенсації за Б. С. Гіппенрейтером. Гострі фізичні перенапруження та їх фізіологічна патологія. Раптова смертність у спорті.

Пр10 "Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів."

Навантаження - як фактор реалізації прогностичних завдань навчально-тренувального процесу. Систематика навантаження за характером дії, за режимом м'язової діяльності, за його спрямованістю, за координаційною складністю, за біохімічними реакціями енергетичного забезпечення. Потужність та інтенсивність тренувального навантаження.

Пр11 "Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів." (денна)

Оцінка спрямованості навантаження щодо термінового тренувального ефекту. Фізіологічні аспекти та тренувальний ефект тривалості і характеру інтервалів відпочинку між вправами. Типи взаємодії засобів тренувального процесу. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.

Пр12 "Адаптація у спорті." (денна)

Закономірності довготривалої адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Види пристосувальних змін у організмі спортсмена у процесі спортивного тренування. Деадаптація, реадаптація та переадаптація як результат відсутності раціоналізації організації навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів.

Пр13 "Адаптація у спорті."

Теоретичні аспекти адаптації у спорті. Педагогічна оцінка адаптації у спорті. Адаптація як фізіологічна реакція організму спортсмена на вплив тренувальних факторів. Адаптація генотипова і фенотипова. Прояви адаптації у спорті. Термінова адаптація та її закономірності.

Пр14 "Адаптація серцево-судинної системи." (денна)

Адаптація серцево-судинної системи та її систематика. Гемодинаміка як реакція серцево-судинної системи на тренувальне навантаження. Гемопоез. Особливості показників білої крові під час різних типів адаптаційних реакцій спортсменів. Спортивна анемія.

Пр15 "Адаптація дихальної системи." (денна)

Адаптаційна взаємодія серцево-судинної та дихальної систем. Легенева вентиляція. Максимальна вентиляція легень. Максимальне споживання кисню. Кисневий борг. Кисневий запит. Перебіг анаеробного обміну як показник енергозабезпечення виконання тренувального навантаження.

Пр16 "Джерела енергії м'язової роботи." (денна)

Механізми ресинтезу АТФ у м'язах. Анаеробні механізми енергозабезпечення (гліколітичний (лактатний), креатинфосфокіназний (алактатний або фосфогенний) та аденілаткіназний (міокіназний)). Цикл Кребса та його енергетичний ефект. Електротранспортний (дихальний) ланцюг та його енергетична цінність. Цикл Корі - метаболітичний шлях розпаду і ресинтезу глюкози. Аеробний ресинтез АТФ. Енергетичне забезпечення м'язової активності різної інтенсивності та тривалості.

**Тема 3. Техніко-тактична і психологічна підготовка у спорті.**

Лк12 "Технічна підготовка у спорті."

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Структура технічної підготовленості. Ступінь освоєння технічних прийомів і дій. Задачі, засоби та методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Особливості технічної підготовки спортсменів найвищої кваліфікації.

Лк13 "Тактичний вишкіл спортсменів." (денна)

Спортивна тактика як основний фактор конкурентної боротьби та досягнення бажаного результату у сучасному спорті. Особливості процесу тактичної підготовки у різних видах спорту (командних і індивідуальних). Провідні аспекти тактичної підготовки. Удосконалення тактичної когнітивності у спортсменів.

Лк14 "Психологічна підготовка спортсменів у сучасному спорті." (денна)

Психологічна підготовка спортсменів. Наукова структура психології спорту. Психофізіологія спорту. Психоспортограма. Особливості психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Управління передстартовими станами спортсмена. Предстартові реакції. Фізіологія передстартових реакцій.

Лк15 "Педагогічна діяльність тренера." (денна)

Вплив занять спортом на гармонійний розвиток особистості. Методи візуального контролю технічної і тактичної підготовленості спортсменів. Характеристику змагальної діяльності в обраному виді спорту. Основні і допоміжні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Використання інформаційно-комунікаційних технологій для одержання термінової інформації про стан підготовленості спортсменів.

Пр17 "Технічна підготовка у спорті." (денна)

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Структура технічної підготовленості. Ступінь освоєння технічних прийомів і дій. Задачі, засоби та методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Особливості технічної підготовки спортсменів найвищої кваліфікації.

Пр18 "Тактичний вишкіл спортсменів." (денна)

Спортивна тактика як основний фактор конкурентної боротьби та досягнення бажаного результату у сучасному спорті. Особливості процесу тактичної підготовки у різних видах спорту (командних і індивідуальних). Провідні аспекти тактичної підготовки. Удосконалення тактичної когнітивності у спортсменів.

Пр19 "Негативні психічні стани спортсменів." (денна)

Психологічні причини, які заважають спортсменам демонструвати високий рівень спортивної підготовленості. Негативні психічні стани спортсменів у передзмагальному періоді. Методики діагностування негативних станів спортсменів, ефективні для використання в умовах змагань. Рекомендації тренерам щодо усунення негативних психічних станів з метою підвищення змагальної ефективності спортсменів.

Пр20 "Психологічна підготовка спортсменів у сучасному спорті." (денна)

Психологічна підготовка спортсменів. Наукова структура психології спорту. Психофізіологія спорту. Психоспортограма. Особливості психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Управління передстартовими станами спортсмена. Передстартові реакції. Фізіологія передстартових реакцій.

Пр21 "Педагогічна діяльність тренера."

Вплив занять спортом на гармонійний розвиток особистості. Методи візуального контролю технічної і тактичної підготовленості спортсменів. Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту. Основні і допоміжні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Використання інформаційно-комунікаційних технологій для одержання термінової інформації про стан підготовленості спортсменів.

**Тема 4. Мікро-, мезо- та макроструктура тренувального процесу.**

<p>Лк16 "Побудова річного циклу (макроциклу) підготовки спортсменів."</p> <p>Періодизація підготовки у макроциклі. Побудова макроциклу підготовки спортсменів. Види мезоциклів та їх роль у річному циклі підготовки спортсменів. Організаційні аспекти побудови тренувального мезоциклу. Мікроцикли, систематика та призначення у системі річної підготовки спортсменів.</p>
<p>Лк17 "Мікроцикли та побудова їх програм." (денна)</p> <p>Типи мікроциклів. Особливості побудови мікроциклів різних типів. Обсяг роботи та величина сумарного навантаження в мікроциклах. Максимальна кількість занять з великими навантаженнями в ударних мікроциклах. Побудова мікроциклів при кількох заняттях протягом дня. Особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки.</p>
<p>Лк18 "Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки."</p> <p>Основні напрямки удосконалення багаторічної системи спортивної підготовки. Фактори, які впливають на підвищення спортивної підготовленості атлетів школи вищої спортивної майстерності. Використання інноваційних методів і технологій у підготовці спортсменів школи вищої спортивної майстерності.</p>
<p>Пр22 "Побудова річного циклу (макроциклу) підготовки спортсменів."</p> <p>Моделі періодизації річної підготовки. Побудова макроциклу підготовки спортсменів. Види мезоциклів та їх роль у річному циклі підготовки спортсменів. Організаційні аспекти побудови тренувальних мезоциклів. Тривалість та сумарний обсяг роботи у передзмагальному мезоциклі. Динаміка тренувальних обсягів та зміст тренувань в передзмагальному мезоциклі. Безпосередня підготовка до серії змагань.</p>
<p>Пр23 "Мікроцикли та побудова їх програм."</p> <p>Типи мікроциклів. Особливості побудови мікроциклів різних типів. Обсяг роботи та величина сумарного навантаження в мікроциклах. Максимальна кількість занять з великими навантаженнями в ударних мікроциклах. Побудова мікроциклів під час кількох тренувальних занять протягом дня. Особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки.</p>
<p>Пр24 "Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки." (денна)</p> <p>Основні напрямки удосконалення багаторічної системи спортивної підготовки. Фактори, які впливають на підвищення спортивної підготовленості атлетів школи вищої спортивної майстерності. Використання інноваційних методів і технологій у підготовці спортсменів школи вищої спортивної майстерності. Інформаційно-комунікаційні технології у підготовці спортсменів.</p>

## 9. Стратегія викладання та навчання

### 9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Навчання на основі досліджень (RBL)
МН2	Електронне навчання

МН3	Лекційне навчання
МН4	Самостійне навчання
МН5	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.

Набуття студентами soft skills здійснюється протягом усього періоду вивчення дисципліни. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями формується під час лекційного і самостійного навчання. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях формується під час практичних занять. Здатність планувати та управляти часом - під час підготовки до практичних занять, самонавчання. Здатність бути критичним і самокритичним, навички міжособистісної взаємодії, здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів) формується під час проблемного навчання, навчальних дискусій, підготовки і презентації доповіді.

## 9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Підготовка курсової роботи
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Підготовка та презентація доповіді
НД4	Електронне навчання у системах Google Meet, Zoom, MIX.sumdu.edu.ua
НД5	Виконання практичних завдань
НД6	Лекційне навчання

## 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 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 визначати оцінку як показник досягнень навчальної діяльності здобувачів
МФО2 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
МФО3 Оцінювання рівня теоретичної підготовленості	Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводиться на кожному практичному занятті відповідно конкретним цілям кожної теми на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань
МФО4 Дискусії у фокус-групах	Метод дозволяє залучити всіх учасників до процесу обговорення та обґрунтування власної думки шляхом комунікації, розвинути вміння вести професійну дискусію, здатність до пошуку альтернативних ідей і пропозицій щодо вирішення проблемних питань.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Оцінка здатності студента до критичного мислення, вміння обґрунтовувати свої рішення, визначення рівня теоретичної підготовки.

### 10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Написання та захист курсової роботи			
МСО1 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовленості	Включає в себе усне опитування, оцінювання письмових завдань, демонстрацію презентацій до тем занять, вирішення індивідуальних і групових завдань, участь в обговоренні навчального матеріалу та у дискусіях.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Здійснюється на кожному занятті з метою оцінення рівня набутих знань
МСО2 Підсумковий контроль у формі тестування	Здобувачі проходять тестування на платформі МІХ	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати максимум 20 балів

#### Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
<b>Семестр викладання</b>	<b>100 балів</b>	
МСО1. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовленості	<b>80</b>	
Усне опитування, оцінювання письмових завдань, презентацій до тем занять, індивідуальних і групових завдань, участь в обговоренні навчального матеріалу та у дискусіях.	80	Ні
МСО2. Підсумковий контроль у формі тестування	<b>20</b>	
тестування 20 питань по 1 балу	20	Ні

#### Курсова робота:

	Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
<b>Перший семестр вивчення</b>	<b>100 балів</b>	
МСО1. Написання та захист курсової роботи	<b>100</b>	
написання - 70 балів, захист - 30 балів.	100	Ні

Підсумкова форма контролю - диференційований залік. Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, письмових завдань, демонстрацію презентацій до тем занять, за участь в опитуванні, дискусії і обговоренні, студент може отримати в сумі 80 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах заходів підсумкового контролю. Підсумковий контроль у формі тестування передбачає отримання студентом максимально 20 балів (20 питань по 1 балу). 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.

Оцінка курсової роботи здійснюється за 100-бальною шкалою, яка складається з двох частин: 1) виконання курсової роботи (до 70 балів) і 2) захисту (до 30 балів). Написання та захист курсової роботи оцінюються за 100-бальною шкалою. Загальна оцінка за курсову роботу визначається шляхом складання балів за зміст написаної роботи та її захист («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно з можливістю повторного складання», «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни»).

## 11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### 11.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди
ЗН2	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН3	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережі
ЗН4	Спортивні споруди/приміщення: Центр студентського спорту, навчальна кімната з мультимедійним обладнанням
ЗН5	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, ноутбуки)

### 11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Лазоренко С., Чхайло М., Шумаков О., Левченко А. Планування тренувального процесу триатлоністів з урахуванням кліматичних особливостей регіону. Олімпійський та паралімпійський спорт. СумДПУ імені А. С. Макаренка. видав. дім «Гельветика», 2023. №3. С. 27-30.
2	Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Чхайло М. Б., Бугаєнко Т. В. Підвищення рівня адаптаційних можливостей дітей-веслярів на байдарках та каное середнього та старшого шкільного віку. Київ : «Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Техніка», Серія «Фізико-математичні науки»): журнал. 2022. № 5(5) 2022. с. 496. С. 314-327.
3	Павленко В. О., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харків : 2020. 550 с.
4	Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

5	Тренерська діяльність в обраному виді спорту : конспект лекцій / укладачі: А. О. Бурла, Р. М. Стасюк. Суми : Сумський державний університет, 2024. 226 с.
<b>Допоміжна література</b>	
1	Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях». Навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
2	Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с
3	Лазоренко С., Кучеренко В., Власенко А. Оптимізація процесу навчання атакуючим ударам тенісистів груп базової підготовки. Освіта. Інноватика. Практика. науковий журнал. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, Т. 11. № 7. 2023. С. 58-63.
4	Маленюк Т. В., Собко Н. Г. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник. Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2018. 210 с.
5	Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. Київ : НУЦФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2017. 184 с.
6	Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.
7	Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посібник . Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
8	Lyle, J., & Cushion, C. (2016). Sport coaching concepts: A framework for coaching practice. Routledge.
<b>Інформаційні ресурси в Інтернеті</b>	
1	Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <a href="http://dsmsu.gov.ua">http://dsmsu.gov.ua</a>