

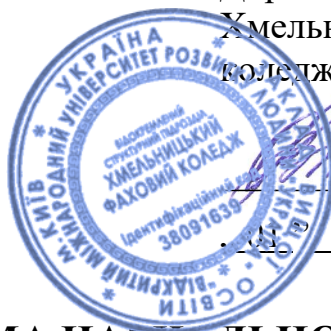
**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

**Хмельницький фаховий коледж
Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Хмельницького фахового
коледжу Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

09 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 2.2 Основи спортивного тренування

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань А Освіта

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) А7 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) _____

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Вид навчальної дисципліни: обов'язкова

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: екзамен

Хмельницький 2025 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи спортивного тренування»

для здобувачів освіти за галуззю знань А Освіта

спеціальністю А7 Фізична культура і спорт

„28” серпня 2025 року – 38 с.

Розробники:

Пуча Володимир Іванович – спеціаліст вищої категорії, голова циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу


Викладачі:

Пуча Володимир Іванович – спеціаліст вищої категорії, голова циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту

Протокол від „28” серпня 2025 року № 1

Голова циклової комісії
з фізичної культури і
спорту



(підпис)

Володимир ПУЧА
(прізвище та ініціали)

„28” серпня 2025 року

Робочу програму погоджено з керівником робочої групи з розробки та розвитку ОПП Фізична культура і спорт (2025 р.)

„28” серпня 2025 року

Керівник робочої групи з розробки
та розвитку
ОПП «Фізична культура і спорт»



(підпис)

Володимир ПУЧА

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	20__/20__	20__/20__	20__/20__	20__/20__
Дата засідання циклової комісії				
№ протоколу				
Підпис голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <https://vo.uu.edu.ua/> за адресою:

<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28356>

(вказати адресу)

Робочу програму навчальної дисципліни перевірено

„28” серпня 2025 року

Завідувач відділу освітньої діяльності

Хмельницького фахового

коледжу Університету «Україна»

Наталія ЛУЦКЕВИЧ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 3	Галузь знань А Освіта	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність А7 Фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація Немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: Українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 90		1-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи здобувача освіти – 4	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	16 год.	4 год
		семінарські	
		14 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
Частка аудиторних занять становить: для денної форми здобуття освіти – 33% для заочної форми здобуття освіти – 9%		60 год.	82 год.
		Індивідуальні завдання: 10 год.	
		Вид семестрового контролю: екзамен	

Програма дисципліни виконується в повному обсязі незалежно від форми здобуття освіти.

Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» – 20% від аудиторного навантаження денної форми здобуття освіти.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу – є ознайомлення здобувачів освіти з теоретичними засадами підготовки спортсменів; формування в них уявлення про основні етапи і періоди підготовки та оптимальне застосування навантажень протягом багаторічного тренування; забезпечення фундаментального рівня професійної підготовленості тренерів; засвоєння здобувачами освіти комплексу знань, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з різних видів спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах, секціях, спортивних клубах.

Завдання курсу:

- надати здобувачам освіти комплекс необхідних знань, умінь і навичок, які дозволять в майбутньому фахівцеві займатися педагогічною діяльністю в різних ланках фізкультурного руху з використанням з різних видів спорту;
- надати знання про основні закономірності змагальної діяльності;
- наділити здобувачів освіти необхідними знаннями про специфіку спорту і його соціальні функції;
- сформулювати знання про принципи, засоби і методи спортивної підготовки;
- сформувати вміння самостійно приймати рішення про вибір найбільш ефективних засобів і методів спортивного тренування.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен **знати:**

- основні поняття з курсу «Основи спортивного тренування»;
- характеристику олімпійських видів спорту, систему змагань і змагальну діяльність в спорті;
- основи спортивного тренування;
- основи сучасної підготовки спортсменів, характеристику сторін підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень;
- стан спортивного тренування і напрямки спортивного вдосконалення;
- структуру і зміст основних етапів багаторічного процесу;
- специфіку відбору і контролю на різних етапах багаторічного процесу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен **вміти:**

- керуватися в роботі спеціальною та науково-методичною літературою та іншими джерелами інформації;

- проводити тренувальне заняття на високому рівні;
- організувати і провести змагання різного масштабу;
- управляти процесом підготовки спортсменів, прогнозувати високі досягнення.

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

	ЗК 2	ЗК 8
ОК. 2.2.	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

ОК. 2.2.	СК 2	СК 4	СК 6	СК 8	СК 10
	+	+	+	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”

	ПРН 4	ПРН 5	ПРН 7	ПРН 8	ПРН 9	ПРН 16
ОК. 2.2.	+	+	+	+	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1.

Теоретичні основи спортивного тренування

Тема 1. Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування».

Об'єкт і предмет навчання. Соціологічний, педагогічний та біологічний напрями теорії та методики спортивного тренування. Термінологічний апарат (фізична культура, фізичне виховання, фізична освіта, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична рекреація, фізична реабілітація, фітнес, рухова активність, норма). Джерела та етапи розвитку ТМСТ. Структура дисципліни. Задачі ТМСТ як навчальної та наукової дисципліни. Методи наукових досліджень в фізичному вихованні.

Тема 2. Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.

Структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури людини (предметна та особистісна частини). Методичні принципи: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності. Принципи побудови занять в процесі

фізичного виховання: принцип безперервності, принцип прогресування тренувальних впливів, принцип циклічності, принцип вікової адекватності педагогічних впливів. Виховання особистих якостей тих, що займаються фізичними вправами. Особистість викладача фізичного виховання, вимоги до його професійної майстерності. Взаємозв'язок розумового, морального, трудового, естетичного, інтелектуального виховання з фізичним вихованням.

Тема 3. Спорт у системі соціальних явищ. Методи спортивного тренування.

Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку. Змагальна діяльність у системі підготовки. Природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика. Кінематичні (просторові, часові та просторово-часові) характеристики; динамічні (зовнішні і внутрішні сили) характеристики; ритмічні і якісні характеристики.

Тема 4. Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування. Адаптація до фізичних навантажень і закономірності її використання у фізичному вихованні.

Загальна характеристика фізичного навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження, як чинник оптимізації тренувальних впливів. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни її компонентів (інтенсивність та об'єм навантаження). Внутрішня сторона фізичного навантаження. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я.

Термін «адаптація». Види і стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Генотипічна, фенотипічна адаптація, деадаптація. Закономірності формування адаптації. Специфічність, адекватність адаптації. Фактори зовнішнього середовища (гіпоксія, холод, фізичне навантаження), що викликають комплекс однотипних зрушень у стані функцій організму. Основні закономірності термінової та довгочасної адаптації. Ознаки структурного «сліду», що обумовлює багатосторонній оздоровчий ефект систематичних занять фізичними вправами.

Змістовий модуль 2.

Техніка спортивного тренування

Тема 5. Загальна характеристика навчання руховим діям. Основні компоненти спортивного тренування.

Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні основи навчання руховим діям. Фізіологічні основи управління руховими діями. Наукова теорія М. Бернштейна, щодо закономірностей управління руховими діями. Організм - активна цілеспрямована система. Предмет і задачі навчання в фізичному вихованні. Навчання як один з видів пізнавальної

діяльності людини. Основний предмет навчання - раціональні рухові дії. Особливості процесу навчання (специфічність засобів, механізм засвоєння рухів, рівень розвитку рухових якостей, психологічна та функціональна готовність, чітке дозування і регулювання фізіологічного навантаження, додержання санітарно-гігієнічних умов проведення занять, систематичний лікарський контроль). Характеристика рухових вмінь та навичок. Значення навичка (підвищується надійність і стабільність технічного виконання вправ, економляться фізичні і психічні сили, покращується результат дій). Закономірності та фази формування рухових навичок.

Спортивно-технічна підготовка у спорті. Спортивно-тактична підготовка спортсменів. Фізична підготовка спортсменів. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Тема 6. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Основи побудови процесу спортивної підготовки.

Мета, задачі етапу поглибленого навчання. Основи методики навчання на даному етапі. Характеристика методів навчання на етапах поглибленого навчання та вдосконалення. Нормування навантаження та відпочинку на етапах. Контроль за засвоєнням техніки рухових дій.

Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.

Тема 7. Характеристика силових здібностей та методика розвитку.

Поняття «Силові здібності». Види силових здібностей та чинники, що обумовлюють їх проявлення. Задачі та методи розвитку силових здібностей. Контроль силових здібностей. Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку. Загальна характеристика координаційних здібностей. Чинники, що обумовлюють прояв координаційних здібностей. Засоби та загальні положення методики розвитку координаційних здібностей.

Тема 8. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів. Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу.

Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації. Реакції організму спортсмена на змагальне навантаження.

Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації». Відбір і

орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні:
Вступ до спеціальності з основами професійної етики, анатомія людини, педагогіка.

Міжпредметні зв'язки: спортивні ігри та методика їх викладання.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
л.		сем.	пр.	лаб.	інд.	л.			сем.	пр.	лаб.	інд.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1.															
Теоретичні основи спортивного тренування															
Тема 1. Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування» Наукові основи ТМСТ.	10	2	2	-	-	-	6	10	2	-	-	-	-	8	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема2. Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.	10	2	2	-	-	-	6	10	-	2	-	-	-	8	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 3. Спорт у системі соціальних явищ. Методи спортивного тренування.	8	2	2	-	-	-	4	8	-	-	-	-	-	8	
Тема 4. Навантаження та відпочинок – взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування. Адаптація до фізичних навантажень і закономірності використання фізичному вихованні	10	2	2	-	-	-	6	10	-	-	-	-	-	10	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання ессе
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	40	8	8	-	-	-	24	40	2	2				36	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Змістовий модуль 2.															
Техніка спортивного тренування															
Тема 5. Загальна характеристика навчання руховим діям. Основні компоненти спортивного тренування.	10	2	2	-	-	-	6	10	2	-	-	-	-	8	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 6. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Основи побудови процесу спортивної підготовки.	10	2	2	-	-	-	6	10	-	-	-	-	-	10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійне опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 7. Характеристика силових здібностей та методика розвитку.	8	2	2	-	-	-	4	8	-	2	-	-	-	6	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання картки рухової активності
Тема 8. Стоплення та відновлення в системі підготовки спортсменів. Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу.	10	2	-	-	-	-	8	10	-	-	-	-	-	10	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійне опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	40	8	6	-	-	-	26	40	2	2	-	-	-	36	
Усього годин	80	16	14	-	-	-	50	80	4	4	-	-	-	72	
ІНДЗ	10	-	-	-	-	-	10	10	-	-	-	-	-	10	ІНДЗ: реферат
Усього годин	90	16	14	-	-	-	60	90	4	4	-	-	-	82	

**4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни
„Основи спортивного тренування”**

Разом: 90 год., лекції – 16 год., семінарські заняття – 14 год., самостійна робота – 60 год.

Модулі	Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2			
Назва модуля	<i>Теоретичні основи спортивного тренування</i>				<i>Техніка спортивного тренування</i>			
Кількість балів за модуль	25 балів				20 балів			
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми лекцій	Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування» Наукові основи ТМСТ.	Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.	Спорт у системі соціальних явищ. Методи спортивного тренування.	Навантаження та відпочинок – взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування. Адаптація до фізичних навантажень і закономірності її використання у фізичному вихованні	Загальна характеристика навчання руховим діям. Основні компоненти спортивного тренування.	Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Основи побудови процесу спортивної підготовки.	Характеристика силових здібностей та методика розвитку.	Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів. Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу.
Теми практичних занять	Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування» Наукові основи ТМСТ.	Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.	Спорт у системі соціальних явищ. Методи спортивного тренування.	Навантаження та відпочинок – взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування. Адаптація до фізичних навантажень і закономірності її використання у фізичному вихованні	Загальна характеристика навчання руховим діям. Основні компоненти спортивного тренування.	Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Основи побудови процесу спортивної підготовки.	Характеристика силових здібностей та методика розвитку.	
	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	
Самостійна робота	5 балів				5 балів			
ІНДЗ	5 балів							
у т.ч. додаткові курси за тематикою дисципліни (неформальна освіта)	15 балів							
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (5 балів)				Модульні контрольні роботи (5 балів)			
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)							

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування» Наукові основи ТМСТ.	2
2.	Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.	2
3.	Спорт у системі соціальних явищ. Методи спортивного тренування.	2
4.	Навантаження та відпочинок – взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування. Адаптація до фізичних навантажень і закономірності її використання у фізичному вихованні	2
5.	Загальна характеристика навчання руховим діям. Основні компоненти спортивного тренування.	2
6.	Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Основи побудови процесу спортивної підготовки.	2
7.	Характеристика силових здібностей та методика розвитку.	2
Разом		14

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за шкалою ECTS		
		екзамен		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4	B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4	C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3	D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3	E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури (електронних ресурсів) за темою „Основні терміни, поняття дисципліни та еволюція їх розвитку. Наукові основи ТМСТ”.

2. Підготовка та проведення презентації на тему „Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні”.

3. Підготовка есе на тему „Загальна характеристика навчання руховим діям. Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ”.

4. Підготовка та проведення презентації „Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій”.

5. Складання кросворду на тему „Характеристика силових здібностей та методика розвитку.”

6. Складання порівняльної таблиці „Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Загальні основи розвитку рухових якостей у інклюзивних групах.”

7. Підготовка та проведення презентації на тему „Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу Характеристика силових здібностей та методика розвитку”.

8. Складання плану-конспекту проведення позааудиторного уроку з спортивної секції «Пересвет» для дітей 10 років основної групи.

4.3.3. Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності здобувача освіти, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання здобувачами освіти ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи здобувача освіти, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (1 бал);
- огляд літератури з конкретної тематики (1 бал);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (1 бал);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (5 балів);
- Участь у науковій здобувач освітиській конференції (1 бал);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (1 бал);

- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **5 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Спорт у системі соціальних явищ
2. Змагальна діяльність у системі підготовки
3. Методи спортивного тренування
4. Дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів.
5. Спортивно-технічна підготовка спортсменів
6. Спортивно-тактична підготовка спортсменів
7. Фізична підготовка спортсменів
8. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів
9. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.
10. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні
11. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні.
12. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.
13. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.
Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
14. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.
Реакція адаптації при м'язовій діяльності.
15. Енергозабезпечення м'язової діяльності. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування.
16. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.
17. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті.
18. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації.
19. Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності
20. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
21. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».
Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації».
22. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

**Критерії оцінювання ІНДЗ
(дослідження у вигляді реферату)**

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бали
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	5 балів
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	1 бал
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		5 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 5-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
5	відмінно	5	A	відмінно
4	добре	4	BC	добре
3	задовільно	3	DE	задовільно
0-2	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи здобувачів освіти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування» Наукові основи ТМСТ.	6
2	Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.	6
3	Спорт у системі соціальних явищ. Методи спортивного тренування.	4
4	Навантаження та відпочинок – взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування. Адаптація до фізичних навантажень і закономірності її використання у фізичному вихованні	6
Модульний контроль		2
5	Загальна характеристика навчання руховим діям. Основні компоненти спортивного тренування.	6
6	Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Основи побудови процесу спортивної підготовки.	6
7	Характеристика силових здібностей та методика розвитку.	4
8	Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів. Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу.	8
Модульний контроль		2
ІНДЗ		10
Разом		60

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи спортивного тренування			
Тема 1. Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування» Наукові основи ТМСТ (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	5	I
Тема 2. Педагогічний процес в процесі спортивного тренування (6 год.).			II
Тема 3. Спорт у системі соціальних явищ. Методи спортивного тренування (4 год.).			III

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Тема 4. Навантаження та відпочинок – взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування. Адаптація до фізичних навантажень і закономірності її використання у фізичному вихованні (6 год.)			IV
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.) <i>Всього: 24 год.</i>	Тестування	5	V
<i>Всього: 10 балів</i>			
Змістовий модуль 2. Техніка спортивного тренування			

Тема 5. Загальна характеристика навчання руховим діям. Основні компоненти спортивного тренування (6 год.).	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	5	VI
Тема 6. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Основи побудови процесу спортивної підготовки (6 год.).			VII
Тема 7. Характеристика силових здібностей та методика розвитку (4 год.).			VIII
Тема 8. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів. Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу (8 год.).			IX
Підсумкова модульна контрольна робота(2 год.)	Тестування	5	X
<i>Всього: 10 балів</i>			
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	Реферат	5	XII
Разом: 60 год.	Разом: 25 балів		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота здобувачів освіти із книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей здобувачів освіти та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення здобувачів освіти, коли при читанні лекції перед здобувачами освіти формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції здобувачам освіти може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають здобувачам освіти у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських занять застосовуються наступні методи:

- семінарське заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага здобувачів освіти зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „**Основи спортивного тренування**” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає здобувачів освіти до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід здобувачів освіти – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду здобувачів освіти – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3.Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4.Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліді).

5.Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти здобувачу освіти, бути впевненим у його силах та здібностях.

6.Метод пізнавальних ігор:

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

Методика навчання (як система) – організований набір методів, прийомів, засобів і форм навчання, який використовується для досягнення освітніх цілей.

Методика є структурованим застосуванням методів – організоване використання різних методів і прийомів, яке обумовлено специфікою освітнього процесу або діяльності. Вона описує як саме, в якій послідовності і в яких умовах застосовуються певні методи для досягнення результату.

- Методика навчання може включати в себе різні методи, стратегії, підходи, засоби навчання (аудіовізуальні матеріали, інтернет-ресурси, дидактичні ігри тощо) і системи організації роботи (до прикладу: поетапне вивчення лексики, розвиток навичок письмового та усного мовлення).

- Методика викладання навчальної дисципліни — вибір викладачем та застосування методів для ефективного засвоєння матеріалу здобувачами освіти.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями здоров'я має важливі відмінності, які враховують індивідуальні потреби кожного типу порушень і передбачає модифікацію форм роботи та типів завдань для таких здобувачів освіти.

Кожен тип інвалідності має свої специфічні потреби, і тому підхід до навчання має бути адаптованим, щоб забезпечити максимальну ефективність для здобувачів освіти. Враховуючи різні види порушень (порушення слуху, зору, рухової активності, когнітивні порушення тощо), методика вивчення буде різною. Використання адаптованих технологій, інклюзивних методів та індивідуальних підходів дозволяє забезпечити ефективне навчання для всіх здобувачів освіти, незалежно від типу інвалідності.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями слуху

Для здобувачів освіти з порушеннями слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адапованими методиками є:

Жестова мова: Якщо здобувач освіти має порушення слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

Субтитри: Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з порушеннями слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

Адаповані навчальні матеріали: Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще

засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

Практика усного мовлення через письмове спілкування: Оскільки здобувачі освіти не чуять мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями зору

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

Технології для читання з екрану: Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

Адаптація навчальних матеріалів: Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

Озвучення текстів: Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовляння.

Аудіовізуальні завдання: Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

Інтерактивні вправи на слух: Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями опорно-рухового апарату

Здобувачі освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів: Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з порушеннями опорно-рухового апарату навчатися без необхідності фізичного перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

Інтерфейси з підтримкою доступу: Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв

для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голови).

Адаптація завдань для письмових відповідей: Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

Розбиття матеріалу на малі блоки: Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

Часті повторення та практичні вправи: Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

Візуальні допоміжні засоби: Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

Мультисенсорні підходи: Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

Методика навчання для здобувачів освіти із психічними порушеннями

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

Індивідуальний підхід: здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

Підтримка в навчанні через терапевтичні методи: Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „**Основи спортивного тренування**” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп’ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- екзамен;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- здобувач освітиські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти

Оцінка	Критерії оцінювання
<i>„відмінно”</i>	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому

	використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв здобувач освіти повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється здобувач освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувач освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

**Загальна оцінка з дисципліни:
шкала оцінювання національна та ECTS**

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за шкалою ECTS		
		екзамен		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4	B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4	C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3	D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3	E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.2. Система оцінювання роботи здобувачів освіти упродовж семестру

Вид діяльності здобувача освіти	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові					
1.1. Робота на семінарському і практичному занятті	5	4	20	3	15

1.2. Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
1.3. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			30		25
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 55					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором здобувача освіти не більше 5 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					1
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					1
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					1
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					5
2.5. Участь у науковій здобувач освітиській конференції					1
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					1
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					5
Разом					5
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 5					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60					

7. Орієнтовний перелік питань до екзамену.

1. Етапи багаторічної підготовки.
2. Адаптація в спортивній діяльності, механізм адаптації.
3. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
4. Психологічна підготовка.
5. Динаміка навантажень і співвідношення різних видів роботи у багаторічній підготовці.
6. Управління мотивацією спортсмена.
7. Структура тренувальних занять.
8. Зони потужності.
9. Фізична підготовка.
10. Вплив занять з навантаженням різної величини і спрямованості.
11. Принцип хвилеподібною динаміки навантажень.
12. Засоби та методи виховання сили.
13. Мікроцикл.
14. Втома та відновлення в спорті.
15. Фактори, що обумовлюють прояви швидкості.
16. Тренованість, підготовленість, спортивна форма спортсмена.
17. Засоби та методи тактичної підготовки.
18. Структура системи підготовки спортсменів.
19. Адаптація м'язової тканини.
20. Види спортивних змагань.
21. Мета і завдання спортивної підготовки.
22. Регламентація і способи проведення змагань.
23. Контроль фізичної підготовленості спортсмена.
24. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.

25. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
26. Засоби та методи виховання витривалості.
27. Засоби спортивного тренування.
28. Спортивний відбір, етапи відбору.
29. Спритність і координаційні здібності спортсмена.
30. Методи спортивного тренування.
31. Спортивно - технічна підготовка, критерії спортивної техніки.
32. Завдання, засоби і методи розвитку координаційних здібностей.
33. Принцип безперервності тренувального процесу.
34. Спортивно - тактична підготовка.
35. Засоби і методи розвитку гнучкості.
36. Макроцикл.
37. Тактичні знання, вміння, навички, мислення.
38. Методика розвитку гнучкості.
39. Поєднання мікроциклів в мезоциклах у спортсменів на ранніх етапах спортивного вдосконалення.
40. Об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень.
41. Загальна і спеціальна тактична підготовка.
42. Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки.
43. Задачі спортивного тренування.
44. Характеристика змагального періоду макроцикла.
45. Загальна і спеціальна технічна підготовка.
46. Форми проведення тренувальних занять.
47. Зони потужності у спортивному тренуванні.
48. Вольова підготовка.
49. Механізм розвитку втоми при виконанні роботи різної інтенсивності.
50. Багаторічна підготовка та її структура.
51. Тактичні знання вміння і навички.
52. Втома і відновлення спортсмена в залежності від кваліфікації.
53. Активність тактичних дій.
54. Типи мезоциклів.
55. Управління змагальною діяльністю.
56. Багаторічна підготовка та її структура.
57. Методика розвитку максимальної сили.
58. Засоби спортивної підготовки.
59. Основи методики запобігання травми при розвитку фізичних якостей.
60. Визначення понять «спорт», «спортивна підготовка», «спортивне тренування».
61. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів.
62. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
63. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.
64. Формування термінової і довготривалої адаптації.
65. Методика розвитку «вибухової» сили.
66. Методи спортивної підготовки.
67. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.

- 68.Багаторічна підготовка та її структура.
- 69.Типи мезоциклів.
- 70.Критерії спортивної техніки.
- 71.Мета спортивної підготовки.
- 72.Особливості побудови річних макроциклів.
- 73.Реакція організму на змагальне навантаження.
- 74.Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів.
- 75.Тривалість і структура макроцикла.
- 76.Методика розвитку загальної витривалості.
- 77.Принцип єдності загальної і спеціальної підготовки.
- 78.Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду.
- 79.Засоби спортивного тренування.

Розподіл балів, які отримують здобувач освіти

Поточне тестування та самостійна робота											Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2					ІНДЗ		
T1	T2	T3	T4	CP1	МК 1	T5	T6	T7	CP2		МК 2	40
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

T1, T2 ... T7 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

Хмельницький фаховий коледж

Циклова комісія з фізичної культури і спорту

Освітній ступінь: молодший фаховий бакалавр

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Семестр: I

Навчальна дисципліна: Основи спортивного тренування

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Управління мотивацією спортсмена.
2. Форми проведення тренувальних занять.

Затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту

Протокол №1 від „01” вересня 2025 року.

Завідувач циклової комісії

(підпис)

Володимир ПУЧА

(ПБ)

Екзаменатор

Володимир ПУЧА

(підпис)

ПІБ)

8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до семінарських занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи здобувачів освіти.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до екзамену.

8.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для здобувачів освіти з інвалідністю

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей здобувачів освіти з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для здобувачів освіти із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

8.2. Глосарій

(термінологічний словник)

Випад правою (лівою) вперед (убік, назад) — ступні розведені на кут 60—90°, гомілка при випаді вперед і вбік у вертикальному положенні, при випаді назад коліно над носком ноги. Тулуб як у вертикальному положенні, так і похило, утворює з прямою ногою одну лінію.

Вис — положення гімнаста на приладі, коли плечова вісь його нижча від осі приладу (зусилля має характер притягування).

Витривалість – це здатність організму протистояти втомі в певному виді рухової діяльності. Витривалість поділяють на загальну та спеціальну.

Виховні завдання – мають забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку.

Вскок — стрибок на прилад, «зіскок» — стрибок з приладу.

Гнучкість – це здатність людини досягати максимальної амплітуди в будь-якому русі. Розрізняють декілька видів гнучкості: динамічну та статичну, активну та пасивну.

Допоміжними засобами є природничі(сили природи) та гігієнічні(режим дня, харчування) чинники.

Елементарні способи управління діяльністю учнів – шиккування і перешикування для спільних дій, перехід від одного місця занять до іншого, розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування заняття.

Заняття бувають урочної та позаурочної форми.

Зміст фізичної вправи утворюють, з одного боку, всі рухи і операції що входять до тої чи іншої вправи, і, з другого, – процеси що відбуваються в організмі під час виконання вправи.

Індивідуалізація техніки фізичних вправ: перший напрямок корективи в залежності від тілобудови; другий напрямок урахування можливостей учня.

Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу.

Кач — маятниковоподібний рух тіла гімнаста з приладом (на кільцях). Відмічають середину качу і дві крайні його точки — «попереду» і «позаду».

Коло — коловий рух ногою (ногами) над приладом чи його частиною через точки хвату або під ними.

Контроль діяльності та стану здоров'я учнів: це обов'язковий контроль за станом організму учнів та спостереження за зовнішнім станом учня (колір шкіри, частота дихання, тощо);

Контроль та оцінка фізичної підготовленості школярів проводиться за допомогою педагогічного тестування. В залежності від завдання педагогічного процесу виділяють три види контролю: попередній (етапний); оперативний (на уроці); поточний.

Координаційні здібності – це здатність людини орієнтуватись у просторі і часі. Виділяють дві групи координаційних здібностей: спеціальні та специфічні.

Методи організації діяльності учнів на уроці: фронтальний, груповий, індивідуальний, ще можна віднести коловий.

Методи фізичного виховання – це спосіб взаємної діяльності учня і вчителя що направлені на вирішення навчально виховних завдань.

Методика – спеціально упорядкована сукупність методів, форм, засобів, методика прийомів і форм навчання.

Методика спортивного тренування – це спеціальна галузь педагогіки, упорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання.

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках в умовах процесу ФВ.

Міст — дугоподібне положення тіла, що повернуте, додола (до приладу) спиною, спираючись на ноги і руки.

Напівшпагат — сід на зігнутій нозі, ліва назад, її стегно на підлозі, носок відтягнутий, тулуб прогнутий. Виконують із стойки на колінах, з упору стоячи на колінах або на одному коліні, повністю згинаючи одну ногу і витягуючи другу назад, аж поки вона не доторкнеться стегном підлоги.

Нахил (вперед) зігнувшись — у цьому положенні тулуб нахилений вперед з повною можливою амплітудою в кульшових суглобах і суглобах хребетного стовпа. Голова опущена.

Нахил вліво (вправо) — плечі і голова на місці, рух у суглобах хребетного стовпа і кульшових суглобах, таз трохи подати в сторону, протилежну нахилу.

Нахил назад — тулуб прогнутий в суглобах грудної частини хребетного стовпа, плечі відведені назад, таз трохи поданий вперед. Голова прямо.

Нахил прогнувшись (вперед) — прогнутий тулуб нахилений до горизонтального положення вперед. Голова прямо.

Оберт — круговий обертальний рух навколо осі приладу або лінії, що проходить через точки хвату (рух з упору через вис в упор).

Обсяг навантаження визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті.

Опорні стрибки — стрибок через прилад (перешкоду) з опорою об нього руками («зігнувши ноги», «ноги нарізно», «зігнувшись», «боком», «кутом», переверотом та ін.).

Опосередкований етап підготовки педагога до уроку – підготовка до конкретного уроку, планування його змісту, організація матеріального і методичного забезпечення.

Освітні завдання – учнів озброюють необхідними знаннями, вміннями і навичками виконувати фізичні вправи, застосовувати їх у повсякденному житті.

Основна стійка — у цьому положенні потилиця, лопатки, сідниці, п'ятки розміщені в одній площині. П'ятки разом, носки розведені під кутом 60°. Ноги прямі. Руки вільно опущені вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину. Голова прямо, підборіддя трохи на себе. Тіло в такому положенні має перебувати без особливого напруження, зберігаючи правильну осанку (рис. 1).

Основним засобом фізичного виховання є рухова активність (фізичні вправи, ігри, забави, військові професійні дії).

Перемах — рух ногою або ногами над приладом (в упорі) чи під ним (у висі). Здебільшого виконують з відпусканням руки. Перемах убік без відпускання руки називають — перемахом зовні.

Підйом — перехід в упор з вису або з нижчого упору в більш високий; підйом можна виконувати різними способами, а тому під час записування

зазначають спосіб виконання (ривком, силою, розгином, махом, переворотом тощо).

План-конспект уроку – це основний документ який визначає зміст уроку, послідовність, і дозування вправ, організаційні і методичні особливості проведення уроку.

Поворот — рух тіла навколо своєї осі, незалежно від положення гімнаста.

Поворот тулуба наліво (направо) — рух тулубом навколо вертикальної осі до відказу наліво (направо). Положення голови залишається без зміни щодо плечової осі.

Попередній етап підготовки педагога до уроку – аналіз за минулий рік, виявлення недоліків і складання планів роботи на майбутній рік (річний план, графік, поурочний план – конспект уроку перших занять).

Поурочний план може бути графічним і текстовим. Текстовий план є у вигляді переліку та опису матеріалу, графічний – у вигляді таблиці.

Принципи фізичного виховання – це найбільш загальні теоретичні положення, які об'єктивно відображають суть та фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості.

Присід — стойка на носках зігнутих ніг. Коліна розведені якнайширше, п'ятки разом, тулуб вертикальний, голова прямо;

Присід, права (ліва) вперед на п'ятку (убік на носок чи п'ятку, назад на носок). Тулуб вертикальний, голова прямо; вага тіла на зігнутій лівій нозі, права витягнута і торкається підлоги п'яткою чи носком.

Прості стрибки — стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки у висоту, у довжину, глибину та ін.).

Режим – це послідовний розподіл в часі основних фізіологічних потреб дітей (сон, їжа).

Рівновага — положення: стойка, одна нога назад, руки в сторону (якщо інше положення — зазначити), нахил.

Розмахування — повторення маху вперед і назад або маху вправо і вліво.

Руки в сторони — витягнуті руки підняті на рівень плечей. Кисті із зімкнутими і витягнутими пальцями є продовженням передпліч. Руки трохи відведені назад.

Руки вгору — підняті вгору руки відведені назад; долоні повернуті всередину, руки випрямлені.

Руки вниз — руки притиснуті до тулуба, кисті розкриті, пальці трохи зігнуті й торкаються долонями стегон (у стойках), плечі розправлені без напруження.

Руки вниз назовні — руки під кутом 45° до положень руки вниз і руки в сторони; долоні вниз.

Руки вниз усередину — руки зведені всередину під кутом 45° до положення руки вниз. Руки перехрещуються. Здебільшого кисті вільні, руки трохи зігнуті, плечі опущені.

Руки вперед — витягнуті вперед руки повернуті долонями всередину і розведені на ширину плечей. Руки на висоті плечей, плечі трохи відведені назад.

Руки вперед назовні — руки розміщені під кутом 45° до положень руки вперед і руки в сторони; долоні повернуті всередину; великі пальці рук на висоті плечей.

Руки вперед усередину — руки розміщені під кутом 45° до положення руки вперед, причому перехрещуються, одна — зверху.

Руки до плечей — пальці зігнутих рук торкаються плечей. Лікті якомога ближче до тулуба. Пальці і кисті закруглені. Плечі трохи відведені назад.

Руки за голову — руки зігнуті, долоні повернуті вперед, пальці торкаються потилиці. Лікті на висоті плечей і трохи відведені назад. Голова прямо.

Руки зігнуті в сторони — лікті зігнутих рук на рівні плечей і трохи відведені назад; долоні вниз.

Руки зігнуті вперед — лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину.

Руки зігнуті назад — плечі зігнутих рук відведені до відказу назад. Лікті на ширині плечей.

Руки на голову — руки зігнуті, пальці торкаються голови, Долоні вниз. Лікті вище плечей і трохи відведені назад. Часто це вихідне положення застосовують із зчепленням пальців рук, долоні лежать на голові або повернуті догори, а протилежним боком торкаються голови.

Руки на пояс — руки зігнуті, кисті вперті в пояс так, щоб великі пальці були повернуті назад, а всі інші — вперед. Лікті трохи відведені назад:

Руки назад — витягнуті руки відведені назад (тулуб прямий); долоні повернуті всередину і розміщені на ширині плечей або ширше.

Руки перед грудьми — лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад. Кисті рук — продовження передпліч і на висоті грудей. Плечі розпрямлені. Долоні вниз.

Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або його окремих частин..

Рухова дія – це певна цілеспрямована на система рухів.

Рухова діяльність – це поєднання декількох специфічних рухових дій.

Рухова реакція – здатність відповідати рухами на подразники. Реакції є прості і складні. Складні реакції поділяються на реакцію на об'єкт, що рухається та реакцію вибору.

Серед способів виконання учням вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний та позмінний.

Сила – здатність долати опір зовнішнього середовища за рахунок м'язових зусиль. Розрізняють: абсолютну, відносну, швидку, швидку, вибухову.

Сід — положення сидячи на підлозі з витягнутими і зведеними ногами, носки відтягнуті, тулуб вертикально, осанка правильна.

Спад — рух, протилежний підйому. Той самий рух, виконуваний повільно, називається — опусканням.

Стандартна техніка фізичних вправ – це певна техніка виконання, що притаманна багатьом людям, вона є стабільною для якогось часу.

Стойка на колінах — стегна розміщені під кутом 90° до гомілок, які лежать на підлозі. Коліна, п'ятки і носки разом; носки відтягнуті.

Стойка на лівому коліні — стегно лівої ноги перпендикулярне до підлоги, права нога зігнута і виставлена вперед на всю ступню так, щоб її гомілка була паралельна стегну лівої ноги. Тулуб — вертикально. Виконують цю стойку кроком правої ноги вперед або кроком лівої назад, а також виставляючи праву ногу вперед із стойки на колінах.

Стойка на носках — тіло зберігає положення основної стойки, але вагу його передано на носки — п'ятки трохи підняті від підлоги.

Стойка на п'ятках — положення тіла таке саме, як і в основній стойці, але його вагу перенесено на п'ятки, носки розведені і трохи підняті від підлоги.

Стойка ноги нарізно — ноги розведені на ширину кроку, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Напрямок носків такий самий, як і в основній стойці.

Стойка ноги нарізно, ліва (права) вперед — ноги на всій ступні — ліва вперед, права назад. Відстань між п'яткою лівої ноги і носком правої — середній крок. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги. Виконують стрибком.

Структура фізичної культури здобувачів освіти включає 3 відносних самостійних блоки: фізичне виховання, здобувач освітиський активний та активний дозвіл.

Схрещення — два перемахи, які виконують одночасно назустріч один одному.

Техніка виконання фізичних вправ — це способи виконання вправ.

Упор — положення гімнаста на приладі, коли плечова вісь вища від осі приладу.

Упор лежачи — тіло обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг, голова, тулуб і ноги на одній лінії. П'ятки, носки і коліна зведені.

Упор лежачи боком вправо (вліво) — тіло лівим боком до підлоги, на лівій руці і лівій нозі. Голова, тулуб і нога на одній лінії. Для полегшення можна спиратись на обидві трохи розведені ноги.

Упор лежачи ззаду — тіло спиною до підлоги. Тулуб трохи прогнутий, голова прямо.

Упор лежачи на стегнах — упор, коли випростане тіло спирається стегнами випрямлених ніг. Голова трохи піднята.

Упор присівши — на зведених ногах, коліна між рук. Кисті на лінії носків ніг. Голова прямо.

Упор стоячи — тіло в стойці нахилене вперед, впирається долонями на підлогу. Ноги прямі, коліна, п'ятки і носки зведені. Голова опущена. Аналогічне положення в стойці ноги нарізно називають упор стоячи ноги нарізно.

Фізична культура — це частина загальної культури, розглядається як процес оволодіння знаннями, вмінням і навичками вихованої, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання в процесі самовдосконалення, і як результат — рівень фізичної здоров'я, який людина

змогла зберегти чи покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя, руховій активності.

Фізична освіта – це процес формування у людини рухових вмінь і навичок, передачі спеціальних знань в області фізичної культури.

Фізична підготовленість – це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, направлено на вирішення конкретних задач.

Фізична працездатність – це потенціальні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму. Це комплексне поняття визначається значним числом чинників: морфофункціональним станом різних органів та систем, психічним станом, мотивацією.

Фізична рекреація – це комплекс заходів направлений на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової роботи. Це здійснення активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

Фізичне виховання – це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними чинниками з метою укріплення здоров'я, розвитку фізичних якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення основних життєво-важливих рухових навичок, вмінь та пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому та культурному житті.

Фізичне виховання здобувачів освіти – нерозірвана складова частина вищої гуманітарної освіти.

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, який характеризується резервом функцій органів і систем та є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій.

Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухів активності на організм, що супроводжується підвищенням рівня його функціонування.

Фізичний реабілітація – це відновлення здібностей, втраченої чи реабілітаційно послабленої функції після травми чи захворювання.

Фізичний розвиток – це природний процес вікової зміни морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими чинниками та умовами зовнішнього середовища.

Фізичний стан – характеризує особистість людини, стан здоров'я, конституцію та тілобудову, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і фізичну підготовленість.

Фізичні вправи – це лише ті рухові дії, що спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Фізичні якості – це властивості які характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини.

Форма фізичної вправи – це внутрішня і зовнішня структури. Внутрішня характеризується взаємодією тих процесів, що відбуваються в організмі під

час виконання вправи. Зовнішня – це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху.

Хвиля — послідовне згинання і розгинання тіла в кількох суглобах, причому рух відбувається хвилеподібно.

Швидкісні здібності – це здатність людини до максимально швидкого виконання рухових дій.

Шпагат — сід з гранично розведеними ногами, тулуб вертикально.

Шпагат правою вперед — сід ноги нарізно, права нога вперед. Ноги прямі, носки відтягнуті; тулуб трохи прогнутий.

8.3 Рекомендована література

Основна:

1. Горюк П.І., Молдован А.Д., Кошура А.В. Компетентнісний підхід як основа професійної підготовки тренера. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 46–46.
2. Грибан Г. П. Теоретичні аспекти професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2018. № 1. С. 90–95.
3. Григоренко Г.В., Григоренко Д.П. Фізкультурно-оздоровча робота з учнями в структурі діяльності загальноосвітнього закладу. *Педагогічні науки*. 2020. Вип. 93. С. 33–37.
4. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. О.О. Момот; Ю.В. Зайцевої. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с.

Додаткова

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. та ін. ; за заг. ред. М.М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
2. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 73 с.
3. Олійник М.О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 78с.
4. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Нейрореабілітація. Підручник для студентів і лікарів / за заг. Ред. В. М. Сокрута. Львів: Видавець ФОП Марченко Т.В., 2024. Т 2. 340 с.

Перелік періодичних видань

Періодичних видань, спеціально присвячених фізичній культурі, як окремої категорії, в Україні немає. Проте, інформація про фізичну культуру та спорт публікується на сайтах Міністерства освіти і науки України, освітніх

порталах (наприклад, [Освіта.УА](http://osvita.ua)), а також у фахових виданнях та наукових збірниках, що висвітлюють питання теорії та методики фізичного виховання, спортивної науки та оздоровчих технологій.

Найменування фахового видання	Роки надходження
Фізичне виховання та спорт (Вісник Запорізького НУДВНЗ «Запорізький національний університет»)	2020-2025
Здоров'я, спорт, реабілітація <i>Health, sport, rehabilitation</i> Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди	2022-2025
Наука в олімпійському спорті НУ фізичного виховання і спорту України, Національний олімпійський комітет	2020-2025

Інформаційні ресурси

1. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
2. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
3. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
4. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
5. Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”: вебсайт. URL : <https://uu.edu.ua>
5. Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”: платформа інтернет-підтримки навчального процесу moodle. URL : <https://vo.uu.edu.ua/>
7. Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В.О. Сухомлинського. URL : <http://dnrb.gov.ua/ua/>
8. Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого (парламентська). URL : <http://nlu.org.ua/>
9. Нормативна база освітнього процесу у ЗВО та передвищої освіти. URL : www.rada.gov.ua
10. Хмельницький інститут соціальних технологій Університету „Україна” : вебсайт. URL : <https://hist.km.ua>

8.4. Універсальні та спеціалізовані інформаційні системи і програмні продукти для опанування дисципліни

Програмне забезпечення	Призначення	Умови використання (вільний доступ в Інтернеті, згідно договору, придбані ліцензії тощо)

Moodle	Система управління навчанням (LMS), організація дистанційного та змішаного навчання, контроль знань	Вільний корпоративний доступ (open source)
Zoom	Онлайн-лекції, семінари	Безкоштовна версія з обмеженнями/ліцензією
Coursera / EdX	Доступ до масових відкритих онлайн-курсів (MOOC)	Вільний доступ (частковоплатні сертифікати)
GoogleScholar	Наукова база для пошуку ітератури, статей, досліджень	Вільний доступ
Scopus / Web of Science	Міжнародні наукометричні бази даних для дослідницької роботи	За ліцензією (передплата ЗВО)

9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 11
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	платформа Moodle