


Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри легкої атлетики з
методикою викладання


_____ Л. Д. Гурман
підпис

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

2021-2022 навчальний рік

Розробники програми: Л. Д. Гурман, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання, доцент
А. Б. Ладияк, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

27 серпня 2021 року, протокол № 7

ПОГОДЖЕНО

Керівник
Групи забезпечення освітньої програми



М. В. Прозар

1. Мета вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування» є – розкриття технології праці тренера з видів спорту.

2. Обсяг дисципліни

Змістовий модуль 1

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	3-й рік	3-й рік
Семестр вивчення	5 семестр	5 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	90 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	46 годин	12 годин
Лекційні заняття	20 години	6 годин
Практичні заняття	16 години	4 годин
Семінарські заняття	10 години	2 години
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	44 годин	108 години
Форма підсумкового контролю	Залік	Залік

Змістовий модуль 2

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	3-й рік	3-й рік
Семестр вивчення	6 семестр	6 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	5 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	150 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	74 годин	20 годин
Лекційні заняття	30 години	8 годин
Практичні заняття	20 години	6 годин
Семінарські заняття	24 години	6 годин
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	76 годин	100 годин
Форма підсумкового контролю	Іспит	Іспит

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав; Історія фізичної культури; Теорія і методика викладання спортивних ігор; Фізіологія людини та фізіологічні основи фізичного виховання та спорту; Педагогіка; Теорія і методика фізичного виховання

5. Програмні компетентності навчання.

Вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика спортивного тренування» дасть змогу поглибити у здобувачів вищої освіти формування таких компетентностей.

Загальні компетентності:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (професійні) компетентності:

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами фізичної культури і спорту;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика спортивного тренування» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;

- оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування;
- організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи, залік, іспит.

8. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.						
Лекційне заняття 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування		2				4
Лекційне заняття 2-3. Особливості розвитку рухових здібностей		4				4
Лекційне заняття 4. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів		2				4
Лекційне заняття 5. Адаптація до тренувальних навантажень		2				4
Лекційне заняття 6-7. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі тренувань		4				4
Лекційне заняття 8-9. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена		4				4
Лекційне заняття 10. Розминка і побудова її програм		2				4
Практичне заняття 1 Загальна характеристика організації системи			2			4

підготовки спортсменів							
Практичне заняття 2 Особливості змагальної діяльності у видах спорту			2			4	
Практичне заняття 3-4 Особливості розвитку здібностей у видах спорту			4			2	
Практичне заняття 5 Удосконалення спортивної техніки			2			2	
Практичне заняття 6-7 Особливості спортивної роботи у спортивно-оздоровчому таборі			4			2	
Практичне заняття 8 Організація та зміст роботи секції з видів спорту			2			2	
Семінарське заняття 1 Основні методи та засоби спортивного тренування				2			
Семінарське заняття 2 Принципи спортивного тренування				4			
Семінарське заняття 3 Етапи та види підготовки спортсменів високого класу				2			
Семінарське заняття 4 Спортивні змагання, як підсумок тренувальної діяльності спортсмена				2			
Семінарське заняття 5 Навантаження в спортивному тренуванні				2			
Разом за змістовим модулем 1	90	20	16	10		44	
Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів							
Лекційне заняття 11-12. Засоби відновлення спортивної працездатності	4					4	
Лекційне заняття 13-14. Тренувальні заняття та побудова їх програм	4					4	
Лекційне заняття 15. Особливості побудови програм в мікроциклі	2					4	
Лекційне заняття 16. Особливості побудови програм в мезо- та макроциклі	2					4	
Лекційне заняття 17-18. Спортивні змагання як підсумок тренувальної діяльності спортсмена	4					4	
Лекційне заняття 19-20. Особливості підготовки кваліфікованих спортсменів в умовах середньогір'я, високогір'я і штучної гіпоксії в системі підготовки спортсменів	4					4	
Лекційне заняття 21. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації	2					4	
Лекційне заняття 22-23. Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур	4					4	
Лекційне заняття 24-25.	4					4	

Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів							
Практичне заняття 9 Загальні основи навчання і тренування спортсменів.			2			4	
Практичне заняття 10 Особливості спортивної роботи в ДЮСШ			2			4	
Практичне заняття 11 Організація та проведення змагань з видів спорту			2			4	
Практичне заняття 12 Контроль в процесі підготовки спортсменів.			2			4	
Практичне заняття 13 Відбір і прогнозування здібностей у процесі багаторічної підготовки спортсменів.			2			4	
Практичне заняття 14 Удосконалення різних сторін підготовки юних спортсменів.			2			4	
Практичне заняття 15 Управління процесом підготовки спортсменів.			2			4	
Практичне заняття 16 Психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення в системі підготовки.			2			4	
Практичне заняття 17-18 Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу з видів спорту.			4			4	
Семінарське заняття 6 Методика спортивного тренування				2		2	
Семінарське заняття 7 Особливості побудови програм мікроциклів				2			
Семінарське заняття 8 Особливості побудови програм мезо та макроциклів				2			
Семінарське заняття 9 Фізична підготовка спортсменів.				2			
Семінарське заняття 10 Характеристика основних рухових здібностей				2			
Семінарське заняття 11-12 Методика розвитку витривалості, гнучкості, координаційних, швидкісних та силових здібностей в залежності від виду спорту				4			
Разом за змістовим модулем 2	150	30	20	24		76	
Разом годин	240	50	36	34		120	

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1.							
Лекційне заняття 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування		2				18	
Лекційне заняття 2. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі тренувань		2				18	
Лекційне заняття 3. Розминка і побудова її програм		2				18	
Практичне заняття 1 Загальна характеристика організації системи підготовки спортсменів			2			18	
Практичне заняття 2 Особливості змагальної діяльності у видах спорту			2			18	
Семінарське заняття 1 Основні методи та засоби спортивного тренування				2		18	
Разом за змістовим модулем 1	120	6	4	2		108	
Змістовий модуль 2.							
Лекційне заняття 4. Особливості побудови програм в мікроциклі		2				10	
Лекційне заняття 5. Особливості побудови програм в мезо- та макроциклі		2				10	
Лекційне заняття 6. Спортивні змагання як підсумок тренувальної діяльності спортсмена		2				10	
Лекційне заняття 3. Засоби відновлення спортивної працездатності		2				10	
Практичне заняття 3. Загальні основи навчання і тренування спортсменів.			2			10	
Практичне заняття 4. Особливості спортивної роботи в ДЮСШ			2			10	
Практичне заняття 5. Організація та проведення змагань з видів спорту			2			10	

Семінарське заняття 2. Методика спортивного тренування				2		10	
Семінарське заняття 3. Особливості побудови програм мікроциклів				2		10	
Семінарське заняття 4. Особливості побудови програм мезо та макроциклів				2		10	
Разом за змістовим модулем 2	120	8	6	6		100	
Разом годин	240	14	10	8		208	

9. Форми поточного та підсумкового контролю – екзамен.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Денна форма навчання (залік)

Поточний і модульний контроль (100 балів)		Самостійна робота	Сума
Змістовий модуль 1 (100 балів)		20 балів	100 балів
Поточний контроль	МКР		
60 балів	20 балів		

Денна форма навчання (іспит)

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Іспит	Сума
Змістовий модуль 2		40 балів	100 балів
Поточний контроль	МКР		
40 балів	20 балів		

Заочна форма навчання (залік)

Поточний і модульний контроль (100 балів)		Самостійна робота	Сума
Змістовий модуль 1 (100 балів)		20 балів	100 балів
Поточний контроль	МКР		
60 балів	20 балів		

Заочна форма навчання (екзамен)

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Іспит	Сума
Змістовий модуль 2		40 балів	100 балів
Поточний контроль	МКР		
40 балів	20 балів		

Поточний контроль

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульні контрольні роботи (МКР), завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непередготовленістю або недостатньою передготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

Модульна контрольна

Змістові модулі завершуються написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти.

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 5-ти варіантів у кожному варіанті по чотири питання (три питання теоретичного плану та одне розрахункове завдання) За повну й вірну відповідь на кожне теоретичне питання можна отримати 5 балів, за вирішене розрахункове завдання – 5 балів.

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з двох теоретичних питань та розрахункового завдання

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
«Добре»	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
«Задовільно»	Якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
«Незадовільно»	Якщо студент виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

Оцінювання іспиту:

40 – 35 балів «відмінно»;

34 – 29 балів – «добре»;

28 – 24 бали – «задовільно»

23 бали і менше – «незадовільно» (студенту виставляється –1 бал).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до іспиту. Вони допускаються до іспиту після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студентам, які за іспит отримали незадовільну оцінку, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету. Якщо студент ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету, його відповідь оцінюється за 100-бальною шкалою без урахування результатів поточної успішності.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)	25		
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка ([Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка](#)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді

- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;

- волонтерська діяльність;

- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;

- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

Самостійна робота

Передбачає виконання наступного:

- самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;
- вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;
- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі, освітні платформи), конспектування, виокремлення головного;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки;
- підготовка рефератів;
- підготовка слайдів та відеоматеріалів.

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях та під час відповідей МКР.

Під час самостійної роботи здобувачі вищої освіти аналізують та вивчають:

- теоретичний матеріал щодо обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти;
- критерії, за якими визначається індивідуалізація в процесі фізичного виховання;
- системи ФВ, що існували в різні історичні періоди;
- особливості викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році;
- схеми класифікації засобів фізичного виховання;
- критерії (показники) за якими визначається доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні;
- типову освітню програму з фізичної культури Савченко О
- типову освітню програму Цимбалару А. «На крилах успіху» з фізичної культури;
- зміст програм занять спеціально медичних груп;
- функціональні проби для оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти на заняттях з фізичної культури.
- зміст Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року;
- зміст Рекомендацій Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя.

Здобувачі вищої освіти опрацьовують та надають у вигляді реферату такі документальні джерела:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.
- Закони України «Про освіту». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- “Про повну загальну середню освіту”. В рефераті необхідно вказати рік, кількість розділів і статей. Написати назву розділу й охарактеризувати всі статті, які входять до цього розділу.

- «Постанови у сфері фізичної культури і спорту». Постанови розглядати починаючи з 1925 року і по теперішній час. Зазначити рік виходу постанови, назву, мету, основні завдання, шляхи і способи розв’язання проблеми.

Для активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти в контексті інформальної освіти запропоновано проходження навчальних курсів з циклу Нова фізична культура на платформі Prometheus

Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів, <https://prometheus.org.ua>

Courséra — технологічна компанія, що працює в галузі освіти (<https://coursera.org>)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Викладання освітнього компоненту потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle:

- виконання тестових завдань для поточного контролю;
- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання домашніх завдань.

Вивчення курсу потребує використання такого обладнання:

12. Рекомендована література

Основна

1. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення / В.І.Білоус. – Кам.-Под.: 1998.
2. Васильков Г.А. Гимнастика в пионерском лагере / Г.А.Васильков. – М.: ФиС. – 1997.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора / Л.В.Волков. – К.: Вета, 1997.
4. Гурман Л.Д. Основи теорії і методики спортивного тренування / Л.Д. Гурман. – Кам’янець-Подільський.: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. – 368 с.
5. Гурман Л.Д. Основи теорії та методики спортивного тренування: методичні рекомендації для студентів-заочників факультету фізичної культури / Л.Д. Гурман, О.В. Ротар. – Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – 34 с.
6. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А.А., Исаев А.А. – М.: ФиС, 1981.
7. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / Келлер В.С., Поатонов В.Н. – Львов, 1993. – 270 с.
8. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О.С.Куц. – К.: Континент-Прим., 1995. –39 с.

9. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення / Г.М.Максименко. – К.: Вища школа, 1992. – 293 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – К.: 1997.
11. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К.: Олімпійська література, 1995.
12. Солопчук М.С. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації / М.С. Солопчук, Л.Д. Гурман – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. – 27 с.
13. Типове положення про ДЮСШ і СДЮШОП. – Київ, 1992.
14. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Львів. “Світ”, 1993.

Допоміжна

1. Бениаминова М.В. Воспитание детей / М.В.Бениаминова. – М.: Медицина 1991.
2. Бериштейн Н.А. Нариси з фізіології рухів / Н.А.Бериштейн. – М.: Медицина.
3. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях / Булатова М.М., Платонов В.Н. – К., 1996.
4. Вонінбаум Я.С. Дарування фізичних навантажень школярів / Я.С.Вонінбаум. – М.: Просвещение, 1991.
5. Веселая физкультура: Учеб. для учащихся 1кл. – М., 1997.
6. Гуськов С.И. Государство и спорт / С.И.Гуськов. – М., 1996.
7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И.Дубровский. – М.: 1999.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И.Дубровский. – М., 1999.
9. Масовая физическая культура в вузе / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матянсова. – Высш шк., 1991
10. Мильнер Е.Г. Формула жизни / Е.Г.Мильнер. – М.: ФиС, 1991.
11. Новосельский В.Ф. Азбука физической закали детей / В.Ф.Новосельский. – К.: Здоров'я, 1991.
12. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г.Олешко. – Київ. – 1999.
13. Орешник Ю.А. К здоровью через фізкультуру / Ю.А.Орешник. – М.: Медицина, 1990.
14. Питание в системе подготовки спортсмена / Под. ред. В.М. Смульского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой. – Киев, 1996.
15. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів / П.Д.Плахтій. – Кам'янець-Подільський, 1997.
16. Рутман З.М. Надо ли убегать от стресса / З.М.Рутман. – М.: ФиС, 1990.
17. Сермеев В.В. Женщинам физической культуре / В.В.Сермеев. – К.: Здоров'я, 1991.

18. Сирих П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З.Сирих. – М.: ФиС., 1991.
19. Уильямс М. Средства в системе спортивной підготовки / М.Уильямс. – Киев, 1997.
20. Физическая культура. Учеб. для учащихся 5-7 кл. – М., 1997.

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни
2. Корисні ресурси інтернету.

1. <http://uaf.org.ua/> Федерація легкої атлетики України
2. <http://uwf.in.ua/> Федерація важкої атлетики України
3. <http://www.ffu.org.ua/ukr/> Федерація футболу України
4. <http://ukrbasket.net/> Федерація баскетболу України
5. <http://fvu.in.ua/> Федерація волейболу України
6. <http://www.handball.net.ua/> Федерація гандболу України
7. <http://ukr.ufg.org.ua/> Українська федерація гімнастики
8. <http://usf.org.ua/> Федерація плавання України
9. <http://uttf.com.ua/> Федерація настільного тенісу України