КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

МАГІСТР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Декан факультету ГІСУТ
_____/ О.В.Нестеренко/
«22» червня 2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Професійна майстерність тренера

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):
Наумець Є.О. ст. викладач _____
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання) (підпис)

_____
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання) (підпис)

_____
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання) (підпис)

_____
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання) (підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № *11* від «31» травня 2023 року

Завідувач кафедри _____ /Олександр ШАМИЧ/
(підпис)

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і спорт»

Гарант ОП _____ /Ганна ІВАННІКОВА/
(підпис)

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
протокол № 4 від «29» травня 2023 року

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.

шифр	Магістр ОПП	Форма навчання:												Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин^					Кількість індивідуальних робіт				Форма контролю	Семестр	
			Всього	аудиторних										
				Разом	у тому числі									
					Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	р			
017	Фізична культура і спорт	3	90	40	20	20	50				1	з	9	
		3	90	40	20	20	50				1	е	10	

шифр	Магістр ОПП	Форма навчання:												Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин^					Кількість індивідуальних робіт				Форма контролю	Семестр	
			Всього	аудиторних										
				Разом	у тому числі									
					Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	р			
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10	10	70				1	з	9	
		3	90	20	10	10	70				1	е	10	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни:

Метою вивчення навчальної дисципліни є оволодіння студентами теоретичних знань про сутність професійної майстерності тренера (уявлення про професійну майстерність, структуру, критерії і функції тренерської діяльності, уміння і здібності тренера), про професійне самовдосконалення тренера, вимоги до особистості тренера.

Завдання дисципліни:

- сформувати уявлення про професійну майстерність тренера;
- оволодіння знаннями про структуру та функції професійної майстерності тренера;
- формування знань про компоненти професійної діяльності у процесі становлення професійного досвіду;
- формування знань про необхідні професійні уміння і здібності тренера, методи професійного самовдосконалення;
- оволодіти знаннями про елементами акторського мистецтва в тренерській діяльності;
- сформувати знання про вимоги до особистості тренера (індивідуальнопсихологічні характеристики особистості, професійно-педагогічна етика і такт);
- оволодіти заннями про структуру педагогічної техніки;
- сформувати знання про етапи професійного становлення особистості, про професійні деформації особистості (синдром емоційного вигорання), про особливості та структуру спортивно-педагогічного спілкування, стиль керівництва та спілкування;
- оволодіння знаннями про «образ ідеального тренера» та особистісноорієнтований стиль педагогічного спілкування. - формування знань про причини конфліктів у спортивно-педагогічній взаємодії тренер-учень; про взаємодії в конфлікті;
- формування знань про рефлексивне управління суперником у спорті.
- формування знань про зміст тренерської творчості; про тренерське передбачення.
- формування знань про психологічні теорії навчання; про уміння і навички, технології навчання; про технологію спортивного тренування.

Пререквізити дисципліни: фахові дисципліни освітнього рівня «бакалавр», а також магістерські дисципліни, такі як: «Психологічний супровід у ФВіС», «Спортивна підготовка в екстремальних умовах ЗС», «Ергогенні засоби в спорті» та ін.

Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

Здатність застосовувати особистісно-орієнтований стиль спілкування та тренування, елементи тренерської творчості, тренерського передбачення під час тренувального процесу.

Здатність знати та розуміти функції професійної майстерності, професійні деформації особистості та етапи професійного вдосконалення.

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
Здатність розв'язувати задачі інноваційного та /або дослідницького характеру психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК2.	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
ЗК3.	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
ЗК5.	Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК1.	Здатність до критичного осмислення проблем психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
СК2.	Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
СК4.	Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
СК9.	Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Програмні результати
ПРН1.	Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

ПРН2.	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
ПРН4.	Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань психологічного супроводу в процесі підготовки професіоналів в сфері фізичного виховання і спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.
ПРН5.	Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.
ПРН8.	Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

Програма дисципліни

(денна форма)

Модуль 1.Змістовий модуль 1. Принципи побудови тренерської роботи.

Лекція 1. Вступ. Створення тренерської філософії.

Справжня цінність тренерської філософії; Важливість розуміння того, хто ви є і яким тренером хочете стати.

Лекція 2. Визначення задач тренера.

Три основні завдання тренера; Нові погляди на перемогу як ціль у спорті; Ваші особисті завдання в тренерської діяльності;

Лекція 3. Вибір стиля тренера.

Три стилі тренерської роботи та вплив різних стилів на спортсменів; Що таке лідерство у діяльності тренера; Як створити команду культуру; Етичний кодекс тренера.

Лекція 4. Тренування характеру спортсменів.

Чому виховання характеру спортсмена є важливим обов'язком тренера; Що означає характер та гідна спортивна поведінка; Як організувати тренерську роботу, щоб у спортсменів формувався характер;

Лекція 5. Тренування різних спортсменів.

Про відмінності у рівні зрілості молодих людей; Як справлятися з культурними відмінностями, що збігаються у роботі тренера; Як справлятися з відмінностями фізичними та інтелектуальних можливостей різних спортсменів; Про гендерні відмінності спортсменів, а також деякі особливості статті.

Практичне заняття 1. Створення тренерської філософії.

Практичне заняття 2. Визначення задач тренера.

Практичне заняття 3.Вибір стиля тренера.

Практичне заняття 4. Тренування характеру спортсменів.

Практичне заняття 5. Тренування різних спортсменів.

Змістовий модуль 2. Принципи поведінки. Принципи навчання.

Лекція 6. Комунікація зі спортсменами.

Вісім основних проблем комунікації, з якими стикаються тренери; Як покращити навички комунікації; Як спортсмени та тренери використовують соціальні мережі для спілкування.

Лекція 7. Мотивація спортсменів.

Як допомогти спортсменам отримати задоволення; Як допомогти спортсменам відчути свою значимість; Як зменшити страх поразки; Як підвищити мотивацію спортсменів шляхом постановки мети; Як зменшити небажані хвилювання;

Лекція 8. Управління поведінкою спортсменів.

Що таке позитивна дисципліна; Чому позитивна дисципліна ефективна; Шість основних компонентів превентивної дисципліни; Інструкції щодо застосування коригуючої дисципліни.

Лекція 9. Ігровий метод.

Що таке технічні та тактичні навички; Недоліки традиційного методу; Принципи ігрового методу; Як навчати спортсменів з використанням ігрового методу; Як змусити ігровий метод працювати на вас.

Лекція 10. Навчання технічним навичкам.

Як спортсмени засвоюють технічні навички; Три етапи формування технічних навичок та роль тренера на кожному етапі; Чотири етапи ефективного навчання технічним навичкам; Принцип організації гарного тренування.

Практичне заняття 6. Комунікація зі спортсменами.

Практичне заняття 7. Мотивація спортсменів.

Практичне заняття 8. Управління поведінкою спортсменів.

Практичне заняття 9. Ігровий метод.

Практичне заняття 10. Навчання технічним навичкам.

Модуль 2. Змістовий модуль 3. Принципи навчання. Основні принципи фізичної підготовки.

Лекція 11. Навчання тактичним навичкам.

Що таке тактика та тактичні навички; Що включає аналіз ситуації під час гри; Які знання необхідні спортсменам для прийняття правильних тактичних рішень; Фактори впливу на ухвалення тактичних рішень; Як навчати тактичним навичкам.

Лекція 12. Планування навчання.

Як скласти навчальний план на сезон; Як скласти навчальний план на тренування.

Лекція 13. Основи фізичної підготовки.

Механізм роботи тіла; Основні правила силових та м'язових тренувань; Участь у розробленні та проведенні програм фізичної підготовки; Принципи фізичної підготовки.

Лекція 14. Фізична підготовка енергетичної системи.

Основи фізіології енергетичних систем організму; Як визначити енергетичні потреби вашого виду спорту; Як проводити оцінку та моніторинг енергетичної підготовки; Як розробляти програму енергетичної підготовки.

Лекція 15. М’язова підготовка.

Що таке м'язова підготовка; Як працюють м'язи і як впливають на тренування; Як визначити вимоги до м'язової підготовки для вашого виду спорту та оцінити м'язову підготовку спортсменів; Як розробити програму м'язової підготовки.

Практичне заняття 11. Навчання тактичним навичкам.

Практичне заняття 12. Планування навчання.

Практичне заняття 13. Основи фізичної підготовки

Практичне заняття 14. Фізична підготовка енергетичної системи.

Практичне заняття 15. М’язова підготовка.

Змістовий модуль 4. Основні принципи фізичної підготовки. Принципи управління.

Лекція 16. Харчування спортсменів.

Який раціон має бути у спортсмена; Як вуглеводи, жири та білки живлять організм; Роль харчових добавок у харчування спортсмена; Як забезпечити питний баланс в організмі спортсменів та запобігти тепловому удару та пов'язані з ними наслідки; Скільки має їсти спортсмен для збереження, зниження та набору ваги; Коли і що має їсти спортсмен перед змаганнями, під час змагання та після його завершення; Як впоратися з порушенням харчової поведінки;

Лекція 17. Боротьба з наркотиками.

Основна інформація про наркотичні засоби, щоб ви могли надати кваліфіковану допомогу спортсменам; Як можна виробити та підтримати політику спорт без наркотиків у команді; Як виявити ознаки наркотичної залежності у спортсменів; Як допомогти спортсменам отримати професійну допомогу у разі потреби.

Лекція 18. Управління командою.

Управління політикою; Управління інформацією; Управління персоналом; Управління навчанням; Управління проведення змагань та заходів; Управління логістикою; Управління фінансами;

Лекція 19. Управління взаєминами.

Як керувати взаємовідносинами; Удосконалюючи чотири важливі навички міжособистісного спілкування; Як ефективно організувати роботу з колегами-тренерами, керівництвом, медичним персоналом, суддями, батьками спортсменів та засобів масової інформації;

Лекція 20. Управління ризиками.

Що означає управління ризиками у застосуванні до тренера; 10 правових обов'язків тренера.

Практичне заняття 16. Харчування спортсменів.

Практичне заняття 17. Боротьба з наркотиками.

Практичне заняття 18. Управління командою.
Практичне заняття 19. Управління взаєминами.
Практичне заняття 20. Управління ризиками.

Програма дисципліни
(заочна форма)

Модуль 1. Змістовий модуль 1. Принципи побудови тренерської роботи.

Лекція 1. Вступ. Створення тренерської філософії.

Справжня цінність тренерської філософії; Важливість розуміння того, хто ви є і яким тренером хочете стати.

Лекція 2. Визначення задач тренера. Вибір стиля тренера.

Три основні завдання тренера; Ваші особисті завдання в тренерської діяльності; Три стилі тренерської роботи та вплив різних стилів на спортсменів; Що таке лідерство у діяльності тренера; Як створити команду культуру; Етичний кодекс тренера.

Лекція 3. Тренування характеру спортсменів. Тренування різних спортсменів.

Чому виховання характеру спортсмена є важливим обов'язком тренера; Що означає характер та гідна спортивна поведінка; Як організувати тренерську роботу, щоб у спортсменів формувався характер; Про відмінності у рівні зрілості молодих людей; Як справлятися з культурними відмінностями, що збігаються у роботі тренера; Як справлятися з відмінностями фізичними та інтелектуальних можливостей різних спортсменів; Про гендерні відмінності спортсменів, а також деякі особливості статті.

Практичне заняття 1. Створення тренерської філософії.

Практичне заняття 2 Визначення задач тренера. Вибір стиля тренера.

Практичне заняття 3. Тренування характеру спортсменів. Тренування різних спортсменів.

Змістовий модуль 2. Принципи поведінки. Принципи навчання.

Лекція 4. Комунікація зі спортсменами. Мотивація спортсменів. Управління поведінкою спортсменів.

Вісім основних проблем комунікації, з якими стикаються тренери; Як покращити навички комунікації; Як спортсмени та тренери використовують соціальні мережі для спілкування.

Як допомогти спортсменам отримати задоволення; Як допомогти спортсменам відчути свою значимість; Як зменшити страх поразки; Як підвищити мотивацію спортсменів шляхом постановки мети; Як зменшити небажані хвилювання; Що таке позитивна дисципліна; Чому позитивна дисципліна ефективна; Шість основних компонентів превентивної дисципліни; Інструкції щодо застосування коригуючої дисципліни.

Лекція 5. Ігровий метод. Навчання технічним навичкам.

Що таке технічні та тактичні навички; Недоліки традиційного методу; Принципи ігрового методу; Як навчати спортсменів з використанням ігрового методу; Як змусити ігровий метод працювати на вас. Як спортсмени засвоюють технічні навички; Три етапи формування технічних навичок та роль тренера на кожному етапі; Чотири етапи ефективного навчання технічним навичкам; Принцип організації гарного тренування.

Практичне заняття 4. Комунікація зі спортсменами. Мотивація спортсменів. Управління поведінкою спортсменів.

Практичне заняття 5. Ігровий метод. Навчання технічним навичкам.

Модуль 2. Змістовий модуль 3. Принципи навчання. Основні принципи фізичної підготовки.

Лекція 6. Навчання тактичним навичкам. Планування навчання.

Що таке тактика та тактичні навички; Що включає аналіз ситуації під час гри; Які знання необхідні спортсменам для прийняття правильних тактичних рішень; Фактори впливу на ухвалення тактичних рішень; Як навчати тактичним навичкам. Як скласти навчальний план на сезон; Як скласти навчальний план на тренування.

Лекція 7. Основи фізичної підготовки. Фізична підготовка енергетичної системи.

Механізм роботи тіла; Основні правила силових та м'язових тренувань; Участь у розробленні та проведенні програм фізичної підготовки; Принципи фізичної підготовки. Основи фізіології енергетичних систем організму; Як визначити енергетичні потреби вашого виду спорту; Як проводити оцінку та моніторинг енергетичної підготовки; Як розробляти програму енергетичної підготовки.

Лекція 8. М’язова підготовка.

Що таке м'язова підготовка; Як працюють м'язи і як впливають на тренування; Як визначити вимоги до м'язової підготовки для вашого виду спорту та оцінити м'язову підготовку спортсменів; Як розробити програму м'язової підготовки.

Практичне заняття 6. Навчання тактичним навичкам. Планування навчання.

Практичне заняття 7. Основи фізичної підготовки. Фізична підготовка енергетичної системи.

Практичне заняття 8. М’язова підготовка.

Змістовий модуль 4. Основні принципи фізичної підготовки. Принципи управління.

Лекція 9. Харчування спортсменів. Боротьба з наркотиками.

Який раціон має бути у спортсмена; Як вуглеводи, жири та білки живлять організм; Роль харчових добавок у харчування спортсмена; Як

забезпечити питний баланс в організмі спортсменів та запобігти тепловому удару та пов'язані з ними наслідки; Скільки має їсти спортсмен для збереження, зниження та набору ваги; Коли і що має їсти спортсмен перед змаганнями, під час змагання та після його завершення; Як впоратися з порушенням харчової поведінки; Основна інформація про наркотичні засоби, щоб ви могли надати кваліфіковану допомогу спортсменам; Як можна виробити та підтримати політику спорт без наркотиків у команді; Як виявити ознаки наркотичної залежності у спортсменів; Як допомогти спортсменам отримати професійну допомогу у разі потреби.

Лекція 10. Управління командою. Управління взаєминами. Управління ризиками.

Управління політикою; Управління інформацією; Управління персоналом; Управління навчанням; Управління проведення змагань та заходів; Управління логістикою; Управління фінансами; Як керувати взаємовідносинами; Удосконалюючи чотири важливі навички міжособистісного спілкування; Як ефективно організувати роботу з колегами-тренерами, керівництвом, медичним персоналом, суддями, батьками спортсменів та засобів масової інформації; Що означає управління ризиками у застосуванні до тренера; 10 правових обов'язків тренера.

Практичне заняття 9. Харчування спортсменів. Боротьба з наркотиками.

Практичне заняття 10. Управління командою. Управління взаєминами. Управління ризиками.

Індивідуальне завдання

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді ***реферату***.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегль Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас, індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі ***презентації*** у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача

може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	**Кількість балів**	**Критерії**
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), **дотримання норм доброчесності)**
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), **дотримання норм доброчесності)**
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об`єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), **дотримання норм доброчесності)**
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об`єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, **дотримання норм доброчесності)**
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об`єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, **дотримання норм доброчесності)**

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

Методи контролю та оцінювання знань

1. Поточний контроль. Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення до виступу, (відповіді), участь в обговоренні щодо виступу в якості опонента тощо;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, кейси-задачі, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості уміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: уміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну

роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

2. Модульний контроль. Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді контрольної роботи (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: письмове завдання. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути відповіді на питання в усній формі або виконання студентом індивідуальної роботи, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки якості знань і приходять до єдиного рішення.

3. Підсумковий контроль. Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контроля. Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік/екзамен

(денна і заочна форми навчання)

Поточне оцінювання					Підсумковий тест	Сума балів
Змістові модулі						
1	2	3	4	Інд.робота	Контрольна робота	
15	15	15	15	10	30	100

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	**Оцінка ECTS**	**Оцінка за національною шкалою**	
		Для екзамену, практики	*Для заліку*
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Роз’яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Тематика/зміст модульної контрольної роботи: *Зміст модульної контрольної роботи формується за програмою лекцій і практичних занять протягом семестру.*

Питання для семестрового контролю (залік):

1. Що таке філософія? Які дві речі ви маєте зробити для вироблення своєї тренерської філософії?
2. Чи підтримуєте ви принцип «Інтереси спортсменів – перш за все, перемога – вторинна»? Чи є у цій філософії те, з чим ви не згодні?
3. Як спорт виховує почуття самовіддачі та допомагає спортсменам виробити етичну поведінку?
4. Що ви вважаєте довгостроковою метою у заняттях спортом? При тому, що метою змагань є перемога, яким чином ви допомагаєте спортсменам у їхньому фізичному, психологічному та соціальному розвитку?
5. Які особисті цілі ви переслідуєте у тренерській діяльності? Чи можете ви досягти цих цілей без шкоди інтересам спортсменів?
6. Назвіть три основні стилі тренерської роботи.
7. Як ви визначаєте поняття "лідерство"? У чому різниця між лідерством та управлінням?
8. Як ви ставите напрямки розвитку для спортсменів? Чи звертаєте ви основну увагу на етапи, що сприяють не лише перемозі, а й досягненню інших цілей?
9. Назвіть компоненти командної культури. Як ви формуєте позитивну командну культуру? Чи залучаєте ви спортсменів до її створення?
10. Чи маєте ви глибокі знання про свій вид спорту? Чи є у вас мотивація до самовдосконалення? Чи відчуваєте ви співчуття та розуміння щодо

спортсменів? Ці три якості є важливими для успіху кожного тренера.

11. Що означає спортивна поведінка?

12. Назвіть три етапи при формуванні характеру та гідної спортивної поведінки. Як ви стимулюєте гідну спортивну поведінку у своїх спортсменів?

13. Що таке Кодекс характеру спортсмена?

14. Чи використовуєте ви ритуали та традиції для спонукання спортсменів до покращення свого характеру? Як ви заохочуєте прояв ними найкращих рис характеру?

15. Назвіть основні характеристики підліткового (11-14), раннього юнацького (15-17) та пізнього юнацького періодів (18-21), які слід знати тренеру?

16. Які дії вважаються сексуальним домаганням? Як можна захиститися від звинувачень у сексуальному домаганні?

17. Назвіть три параметри комунікації? Як можна розвинути навички слухання та навички невербальної та емоційної комунікації?

18. Як можна підвищити рівень довіри до себе з боку спортсменів?

19. Чи використовуєте ви соціальні мережі для спілкування з громадськістю та спортсменами? Яку політику щодо використання соціальних мереж слід виробити у команді?

20. Що мотивує вас як тренера та назвіть дві найголовніших необхідності спортсменів?

21.Чому для спортсменів внутрішня мотивація важливіша за зовнішню мотивацію?

22. Які вказівки допоможуть спортсменам сформулювати особисту мету?

23. Назвіть три причини, через які спортсмени починають боятися невдачі.

24. Що викликає у спортсменів занепокоєння? Як ви можете допомогти спортсменам впоратися з занепокоєнням?

25. Що таке позитивна дисципліна? Як ви обираєте позитивну дисципліну, надаючи спортсменам рекомендації щодо спортивних та життєвих навичок, створюючи можливості для відпрацювання цих навичок та виправляючи помилки?

26. Як можна відрізнити помилку чи неправильну поведінку, викликані відсутністю вказівок, від цілеспрямованого порушення дисципліни? Як слід реагувати на кожен вид помилок та провин?

27. Що таке "негативна" дисципліна? Чому такий стиль тренерської роботи менш ефективний у довгостроковій перспективі, ніж застосування позитивної дисципліни?

28. Назвіть основні принципи ефективної винагороди.

29. Назвіть дві основні причини порушення дисципліни спортсменами. Що ви можете зробити, якщо у вашій конанді є такі спортсмени?

30.У чому полягає різниця між технічними та тактичними навичками?

31. У чому полягає різниця між стратегією та тактикою?

32. Як можна інтенсифікувати гру, щоби ставити нові завдання

спортсменам під час тренування?

33. Назвіть три етапи формування навички. Якою є роль тренера на кожному з цих етапів при навчанні спортсменів?

34. Назвіть чотири етапи навчання технічним навичкам. Як ви використовуєте ці етапи у своїй діяльності?

35. Як ви привертаєте увагу спортсменів і як розміщуєте їх перед уявленням нового технічного навика?

36. Які технічні прийоми, що вивчаються, можна розділити на частини, а які слід відпрацьовувати повністю? Як ви це вирішуєте?

37. Як найефективніше використовувати час тренування?

38. Чи цікаво спортсменам на тренуванні? Чи досягають вони успіху? Як ви забезпечуєте ці позитивні емоції?

39. Як можна виправляти помилки, використовуючи метод позитивного коментаря?

40. Як можна допомогти спортсменам покращити увагу та концентрацію?

Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):

1. Що таке філософія? Які дві речі ви маєте зробити для вироблення своєї тренерської філософії?

2. Чи підтримуєте ви принцип «Інтереси спортсменів – перш за все, перемога – вторинна»? Чи є у цій філософії те, з чим ви не згодні?

3. Як спорт виховує почуття самовіддачі та допомагає спортсменам виробити етичну поведінку?

4. Що ви вважаєте довгостроковою метою у заняттях спортом? При тому, що метою змагань є перемога, яким чином ви допомагаєте спортсменам у їхньому фізичному, психологічному та соціальному розвитку?

5. Які особисті цілі ви переслідуєте у тренерській діяльності? Чи можете ви досягти цих цілей без шкоди інтересам спортсменів?

6. Назвіть три основні стилі тренерської роботи.

7. Як ви визначаєте поняття "лідерство"? У чому різниця між лідерством та управлінням?

8. Як ви ставите напрямки розвитку для спортсменів? Чи звертаєте ви основну увагу на етапи, що сприяють не лише перемозі, а й досягненню інших цілей?

9. Назвіть компоненти командної культури. Як ви формуєте позитивну командну культуру? Чи залучаєте ви спортсменів до її створення?

10. Чи маєте ви глибокі знання про свій вид спорту? Чи є у вас мотивація до самовдосконалення? Чи відчуваєте ви співчуття та розуміння щодо спортсменів? Ці три якості є важливими для успіху кожного тренера.

11. Що означає спортивна поведінка?

12. Назвіть три етапи при формуванні характеру та гідної спортивної поведінки. Як ви стимулюєте гідну спортивну поведінку у своїх спортсменів?

13. Що таке Кодекс характеру спортсмена?

14. Чи використовуєте ви ритуали та традиції для спонукання спортсменів до покращення свого характеру? Як ви заохочуєте прояв ними найкращих рис

характеру?

15. Назвіть основні характеристики підліткового (11-14), раннього юнацького (15-17) та пізнього юнацького періодів (18-21), які слід знати тренеру?

16. Які дії вважаються сексуальним домаганням? Як можна захиститися від звинувачень у сексуальному домаганні?

17. Назвіть три параметри комунікації? Як можна розвинути навички слухання та навички невербальної та емоційної комунікації?

18. Як можна підвищити рівень довіри до себе з боку спортсменів?

19. Чи використовуєте ви соціальні мережі для спілкування з громадськістю та спортсменами? Яку політику щодо використання соціальних мереж слід виробити у команді?

20. Що мотивує вас як тренера та назвіть дві найголовніших необхідності спортсменів?

21.Чому для спортсменів внутрішня мотивація важливіша за зовнішню мотивацію?

22. Які вказівки допоможуть спортсменам сформулювати особисту мету?

23. Назвіть три причини, через які спортсмени починають боятися невдачі.

24. Що викликає у спортсменів занепокоєння? Як ви можете допомогти спортсменам впоратися з занепокоєнням?

25. Що таке позитивна дисципліна? Як ви обираєте позитивну дисципліну, надаючи спортсменам рекомендації щодо спортивних та життєвих навичок, створюючи можливості для відпрацювання цих навичок та виправляючи помилки?

26. Як можна відрізнити помилку чи неправильну поведінку, викликані відсутністю вказівок, від цілеспрямованого порушення дисципліни? Як слід реагувати на кожен вид помилок та провин?

27. Що таке "негативна" дисципліна? Чому такий стиль тренерської роботи менш ефективний у довгостроковій перспективі, ніж застосування позитивної дисципліни?

28. Назвіть основні принципи ефективної винагороди.

29. Назвіть дві основні причини порушення дисципліни спортсменами. Що ви можете зробити, якщо у вашій конанді є такі спортсмени?

30.У чому полягає різниця між технічними та тактичними навичками?

31. У чому полягає різниця між стратегією та тактикою?

32. Як можна інтенсифікувати гру, щоби ставити нові завдання спортсменам під час тренування?

33. Назвіть три етапи формування навички. Якою є роль тренера на кожному з цих етапів при навчанні спортсменів?

34. Назвіть чотири етапи навчання технічним навичкам. Як ви використовуєте ці етапи у своїй діяльності?

35. Як ви привертаєте увагу спортсменів і як розміщуєте їх перед уявленням нового технічного навика?

36. Які технічні прийоми, що вивчаються, можна розділити на частини, а які слід відпрацьовувати повністю? Як ви це вирішуєте?

37. Як найефективніше використовувати час тренування?

38. Чи цікаво спортсменам на тренуванні? Чи досягають вони успіху? Як ви забезпечуєте ці позитивні емоції?

39. Як можна виправляти помилки, використовуючи метод позитивного коментаря?

40. Як можна допомогти спортсменам покращити увагу та концентрацію?

41. Чи інформуєте ви спортсменів про чинні правила у вашому виді спорту? Як можна допомогти спортсменам добре ознайомитись із правилами?

42. Наскільки ефективно здійснюється інформування спортсменів щодо плану гри?

43. Чи розповідаєте ви спортсменам про очікувані умови гри і сильні і слабкі сторони противника?

44. Назвіть шість методів навчання прийняття рішень.

45.В чому полягають переваги розробки плану на сезон та щоденних планів тренувань?

46. Як можна визначити те, які навички потрібні спортсменам, щоб досягти успіху у спорті? Якими джерелами інформації користується тренер?

47. Назвіть основні елементи плану тренування.

48.Що таке фізична підготовка та які її переваги?

49. Яку енергосистему (анаєробну чи аєробну) переважно використовують ваші спортсмени?

50. Наскільки інтенсивна м'язова підготовка потрібна для вашого виду спорту, у тому числі, щодовідношення сили, витривалості, швидкості, потужності та гнучкості?

51. Якими є наслідки загальної фізичної підготовки з точки зору фізіології?

52. Які компоненти фізичної підготовки ви повинні оцінювати у спортсменів до та після сезону?

53. Які шість основних рішень, які ви повинні прийняти при розробці програми фізичної підготовки?

54.Яка роль аденозинтрифосфату (АТФ) в організмі?

55. Які три енергетичні системи людського організму? Якою є функція кожної з них?

56. Що можуть зробити ваші спортсмени для виведення молочної кислоти з організму після тренування?

57. Які види діяльності залучають м'язові волокна, що повільно скорочуються, а які - м'язові волокна, що швидко скорочуються? Які два типи волокон, що швидко скорочуються?

58. Яка енергетична система (анаєробна чи аєробна) є найважливішою у вашому виді спорту?

59. Які ознаки можливої перетренованості ваших спортсменів ви

намагаєтеся відстежувати?

60. Що викликає біль у м'язах? Як ви можете допомогти вашим спортсменам у тренуваннях з послідовним збільшенням навантаження, щоб не пошкодити їх м'язи?

61. Які вимоги до підготовки м'язів у вашому виді спорту? Чого потребують ваші спортсмени в першу чергу: у гнучкості, силі, витривалості, швидкості, потужності чи поєднанні всього вищеназваного?

62. Якими є найбільш ефективні методи тестування ваших спортсменів на гнучкість, силу, витривалість, швидкість та потужність?

63. Назвіть шість основних поживних речовин і їх роль в організм.

64. Назвіть сім правил правільного харчування.

65. Який відсоток у харчуванні спортсменів мають становити вуглеводи, жири та білки?

66. Що ви можете порадити спортсменам щодо добавок?

67. Що можна зробити для запобігання зневодненню спортсменів?

68. Чи знають спортсмени, скільки калорій їм необхідне для підтримання ідеальної ваги? Як ви можете допомогти їм визначити?

69. Яку пораду ви можете дати спортсменам про те, як харчуватися перед змаганням, під час змагань та після їх завершення?

70. Назвіть ознаки порушень харчової поведінки? Які плани необхідно виробити, щоб впоратися з цією проблемою у разі її виникнення?

71. Як можна звернути увагу на виховних моментах, що стосуються вживанню наркотиків?

72. Назвіть ознаки наркотичної залежності.

73. Як ви зробите, якщо у вас виникне підозра, що ваш спортсмен вживає наркотики?

74. Наскільки ефективно ви проводите комплектування команди, оцінку та відбір спортсменів, а також здійснюєте комунікацію зі спортсменами і визнаєте їх успіхи?

75. Як ви можете покращити свої навички слухання?

76. Як можна висловити розуміння та підтримку людям, з якими ви як тренер взаємодієте?

77.Як ви здійснюєте управління ризиками, невід'ємними для вашого виду спорту, щоб захистити спортсменів?

78. Що таке «правовий обов'язок» та «необережність»?

79. Які чотири умови визначають необережність?

80. Назвіть чотири етапи управління ризиками у спорті?

Політика щодо академічної доброчесності

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевіряютись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках,

які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Умови допуску до підсумкового контроля

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контроля (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни

Підручники:

1. Бех І.Д. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ, Либідь, 2008. - 848 с.
2. Вейнберг Р.С, Гоулд Д. Психологія спорту, пер. з англ. Київ, Олімпійська література, 2001. - 336 с.

Навчальні посібники:

3. Бочелюк В.Й. Психологія спорту / В.Й. Бочелюк, О.А. Черепєхіна. К, Центр учбової літератури, 2007. - 224 с.
4. Волкова В.І. Психологія спорту. Навч. посіб. Київ, Олімпійська література, 2007. - 298 с.
5. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. Київ: Олімпійська літ.; 2007. - 298 с
6. Гогунов Є.М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ, Академія, 2000. - 288 с.

7. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. - 384 с.
8. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ, Олімпійська література; 2015. - 184 с.
9. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М., Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
10. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. / Т.С. Кириленко, К. : Ін-т. післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. -112 с.
11. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
12. Коробейніков Г.В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. - 312 с.
13. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: Ніка-Центр; 2009. - 580 с.
14. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергін, К., Фірма Інкос, 2002. - 272 с.
15. Лисенко Л.Л. Психологічні аспекти підготовки спортсменів : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів, Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2011.- 64 с.
16. Ложкін Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум : учеб. пособ. Київ : Освіта України, 2011. - 484 с.
17. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди: навч.-метод. посіб. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського; 2006. -113 с
18. Наконечний І.Ю. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. - Чернівці : Рута, 2015. - 91с.
19. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
20. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2015. -184 с.
21. Платонов В.М., Булатова М.М Фізична підготовка спортсмена. К., Олімпійська література, 1995. 320с.
22. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров’я людини: навч. посіб. Київ: ТАЛКОМ; 2019. -183 с.
23. Човнюк Ю.В., Шарапов Д.М. Розвиток рухової активності та фізичне вдосконалення студентської молоді. Навчальний посібник. – К.: КНУБА, ЦП “КОМПРИНТ”, 2012. – Ч.1. – 475 с.; Ч. 2. – 474 с.
24. Штифурак В.С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця: ТОВ «Планер», 2008. – 170 с.

25. Филиппов М.М. Психофизиология функциональных состояний : [учеб. пособие]. Киев : МАУП, 2006. 240 с.

Конспекти лекцій:

Акімова Л.Н., Психологія спорту: Курс лекцій. - Одеса: Студія «Негоціант», 2004. - 127 с.

Методичні роботи:

26. Канішевський С.М., Киселевська С.М. Теорія спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 27 с.
27. Іваннікова Г.В. Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр. - Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 40 с.
28. Озерова О.А. Ергогенні засоби в спорті: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр. - Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 29 с.

Інформаційні ресурси:

Психологія спорту. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://studopedia.com.ua/1_405853_tema- psihologIchna-pIdgotovka-v-sportI.html

http://library.knuba.edu.ua/ - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

https://org2.knuba.edu.ua/ – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

http://www.nbuv.gov.ua – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349

Наука в олимпийском спорте [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://sportnauka.org.ua.

Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://reposit.uni-sport.edu.ua.