

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАНИ

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
Інна САВИЦЬКА
“_____” _____ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.
завідувач кафедри фізичного виховання
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПІ
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання

Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАНЬ В ОНЛАЙН ФОРМАТІ

спеціальність
освітньо-професійна програма
факультет (ННІ)

017 «Фізична культура і спорт»
«Фізична культура і спорт»
Гуманітарно-педагогічний

Розробник: старший викладач кафедри фізичного виховання
Отрошко Олена Володимирівна

1. Опис навчальної дисципліни

ВК 2.6 «ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАНЬ В ОНЛАЙН-ФОРМАТІ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Третій (3 курс)</i>
Семестр	<i>6</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Організація тренувань в онлайн-форматі» є оволодіння студентами методами та підходами до проведення тренувань та навчання у віртуальному середовищі.

Завданнями дисципліни є:

1. Сформувані знання про використання інтернет-технологій, відеоконференції та інші онлайн-інструменти для організації та проведення тренувань, комунікації зі спортсменами та навчання навичок дистанційного тренування;
2. Розвинути навички організації та проведення ефективних тренувань та навчання в дистанційному режимі, забезпечуючи якість та продуктивність навчання спортсменів.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Результати навчання (РН):

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни
«Організація тренувань в онлайн-форматі»
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек.	пр.	інд.	ср.
Змістовний модуль 1. Онлайн-інструменти для тренувань					
Тема 1.1. Основні напрямки використання сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті в дистанційній освіті.	11	2	4		5
Тема 1.2. Нормативне регулювання дистанційної освіти в Україні.	13	2	6		5
Тема 1.3. Використання відеоконференційних платформ у тренуваннях. Взаємодія зі спортсменами через онлайн-платформи.	18	2	6		10
Тема 1.4. Організація віртуальних тренувань за допомогою спеціалізованих програм. Застосування інтерактивних елементів у дистанційних тренуваннях.	18	2	6		10
Разом за змістовним модулем 1	60	8	22		30
Змістовний модуль 2. Педагогічні аспекти онлайн-тренування					
Тема 2.1. Планування та структурування онлайн-занять.	20	2	8		10
Тема 2.2. Оцінка та контроль прогресу спортсменів в дистанційному режимі.	20	2	8		10
Тема 2.3. Адаптація тренувальних програм до онлайн-середовища. Створення мотиваційного клімату для дистанційного навчання.	20	2	8		10
Разом за змістовним модулем 2	60	6	24		30
Всього годин	120	14	46		60

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Вивчення відеоконференційних платформ	2
2	Створення онлайн-тренувань через спеціалізовані програми	2
3	Організація взаємодії зі спортсменами в онлайн-середовищі	2
4	Використання інтерактивних елементів у віртуальних тренуваннях	2
5	Техніки забезпечення конфіденційності та безпеки учасників	2
6	Використання онлайн-ресурсів для підтримки тренувань	2
7	Впровадження систем відстеження прогресу учасників	2
8	Робота з апаратурою для віртуальних тренувань	4
9	Адаптація тренувальних програм до онлайн-формату	2
10	Взаємодія з іншими тренерами та обмін досвідом в онлайн-спільноті	2
Змістовний модуль 2		
11	Оптимізація тренувальних програм для онлайн-середовища	2
12	Використання онлайн-платформ у роботі з різними категоріями спортсменів	2
13	Методики тренувань для осіб з обмеженими можливостями	2
14	Використання інтерактивних елементів для збільшення ефективності	4
15	Аспекти психологічної підтримки та мотивації в онлайн-тренуваннях	2
16	Створення персоналізованих програм для різних груп населення	2

17	Оцінка результативності та аналіз прогресу учасників	2
18	Розвиток власного стилю та бренду в онлайн-тренера	2
19	Використання технічних засобів для інтерактивності	4
20	Стратегії вивчення нових технологій та їх впровадження в тренувальний процес	2
	Всього годин	46

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	Змістовний модуль 1	
1	Створення платформи дистанційної освіти.	2
2	Розробка теоретичної частини як складової курсу за обраною тематикою в онлайн-форматі	2
3	Розробка практичної частини як складової курсу за обраною тематикою в онлайн-форматі	2
4	Що таке силовий фітнес, які завдання він вирішує?	2
5	Основні поняття сучасних фітнес технологій.	4
6	Основи фітнесу, велнесу та аеробіки.	4
7	Види оздоровчих технологій при онлайн тренуваннях.	4
	Змістовний модуль 2	
8	Класифікація напрямків аеробіки при онлайн тренуваннях.	4
9	Класифікація видів оздоровчої аеробіки.	4
10	Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці в онлайн форматі.	4
11	Класифікація рухових дій в сучасних фітнес технологіях в онлайн форматі.	4
12	Техніка виконання вправ сучасних фітнес технологій при онлайн тренуваннях.	4
13	Тестування та контроль досягнень при організації онлайн тренувань	4
14	Організаторська діяльність тренера в онлайн-форматі	4
15	Недоліки та шляхи вирішення в онлайн тренуваннях	4
16	Проведення онлайн тренування для сокурсників	4
17	Оціночний звіт про участь в онлайн тренуванні сокурсника	4
	Всього годин	60

6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

6.1. Контрольні питання

1. Які основні переваги використання онлайн-формату для тренувань?
2. Назвіть ключові інструменти для проведення віртуальних тренувань.
3. Як забезпечити конфіденційність та безпеку учасників в онлайн-тренуваннях?
4. Як ви визначаєте і враховуєте індивідуальні особливості спортсменів під час дистанційних тренувань?
5. Як ви плануєте та оцінюєте результативність учасників в онлайн-форматі?
6. Які інтерактивні елементи ви використовуєте для збільшення ефективності тренувань?
7. Які основні виклики можуть виникнути при тренуваннях в онлайн-форматі, і як їх подолати?
8. Як ви адаптуєте тренувальні програми для різних категорій спортсменів у віртуальному середовищі?
9. Як ви стимулюєте психологічну підтримку та мотивацію учасників в онлайн-тренуваннях?
10. Які інструменти ви використовуєте для взаємодії з іншими тренерами та обміну досвідом в онлайн-спільноті?
11. Як можна покращити ефективність онлайн-тренувань через використання технічних засобів?
12. Які кроки ви предпримаєте для вивчення нових технологій та їх впровадження в тренувальний процес?
13. Що ви розумієте під поняттям "віртуальний тренерський бренд" і як його розвиваєте?
14. Як ви ставитесь до персоналізованих програм для різних груп населення в онлайн-тренуваннях?
15. Як оцінюєте ефективність використання апаратури для віртуальних тренувань?
16. Як ви адаптуєте техніки тренувань для осіб з обмеженими можливостями в онлайн-форматі?
17. Як ви забезпечуєте взаємодію та комунікацію з учасниками у віртуальному середовищі?
18. Які стратегії ви використовуєте для привертання нових учасників до онлайн-тренувань?
19. Як ви плануєте тренувальні заходи в дистанційному режимі?
20. Як ви вирішуєте технічні проблеми, які можуть виникнути під час онлайн-тренувань?
21. Як ви розробляєте та адаптуєте тренувальні програми для різних груп населення?
22. Як ви взаємодієте з організаторами спортивних заходів у віртуальному середовищі?

23. Які інноваційні технології ви використовуєте для розвитку онлайн-тренувань?

24. Як ви стимулюєте взаємодію та командну роботу між учасниками онлайн-тренувань?

25. Як ви адаптуєте свої тренування до різних систем освіти та виховання в онлайн-середовищі?

26. Як ви діагностуєте потреби та очікування учасників перед онлайн-тренуваннями?

27. Як ви впроваджуєте системи відстеження прогресу для підвищення мотивації спортсменів?

28. Як ви визначаєте рівень фізичної підготовки учасників через віртуальні заняття?

29. Які стратегії ви використовуєте для залучення спортсменів до онлайн-тренувань на тривалий термін?

30. Як ви розробляєте і підтримуєте позитивний тренерський клімат під час віртуальних тренувань?

31. Як ви взаємодієте з іншими тренерами для спільного вдосконалення методів тренувань?

32. Які методи ви використовуєте для оцінки ефективності різних форм онлайн-тренувань?

33. Як ви використовуєте інтерактивні елементи для залучення учасників на віртуальних тренуваннях?

34. Як ви реагуєте на різні ситуації в онлайн-тренуваннях, такі як технічні проблеми чи зміни плану?

35. Як ви ставитеся до індивідуальних потреб та особливостей учасників в онлайн-тренуваннях?

36. Як ви формуєте і розвиваєте власний стиль як віртуальний тренер?

37. Як ви ставитеся до використання різних медіа-ресурсів для підтримки онлайн-тренувань?

38. Як ви плануєте розклад та організуєте тренування в онлайн-форматі?

39. Як ви забезпечуєте доступність для осіб із різним рівнем фізичної підготовки у віртуальних тренуваннях?

40. Які плюси та мінуси ви бачите у використанні віртуальних тренувань у порівнянні з традиційними?

41. Як ви підтримуєте психологічний комфорт та мотивацію учасників під час онлайн-тренувань?

42. Як ви реагуєте на технічні проблеми та перешкоди, які можуть виникнути під час віртуальних тренувань?

43. Як ви пристосовуєте тренувальні програми для різних груп вікових категорій?

44. Які інтерактивні інструменти ви використовуєте для збільшення активності учасників у віртуальних тренуваннях?

45. Як ви допомагаєте учасникам визначити та досягти своїх фітнес-цілей у віртуальному середовищі?

46. Як ви пристосовуєте тренувальні завдання для різних рівнів фізичної підготовки учасників?

47. Як ви розподіляєте час на підготовку та виконання онлайн-тренувань?
48. Як ви використовуєте соціальні мережі для просування та привертання нових учасників до ваших тренувань?
49. Як ви оцінюєте ефективність використання онлайн-ресурсів для здоров'я та фітнесу?
50. Як ви адаптуєте свої методики для врахування різних стилів навчання учасників онлайн-тренувань?
51. Як ви визначаєте та оцінюєте ризики для здоров'я учасників у віртуальному тренувальному процесі?
52. Як ви зберігаєте та аналізуєте дані про прогрес учасників в онлайн-форматі?
53. Як ви стимулюєте взаємодію та обмін досвідом між учасниками в онлайн-спільноті?
54. Як ви визначаєте та дотримуетесь етичних норм під час онлайн-тренувань?
55. Як ви допомагаєте учасникам подолати стрес та психологічні труднощі під час віртуальних тренувань?
56. Як ви взаємодієте з лікарями та іншими фахівцями для забезпечення безпеки учасників онлайн-тренувань?
57. Як ви адаптуєте онлайн-тренування для різних типів фізичної активності?
58. Як ви реагуєте на відгуки та рекомендації учасників для поліпшення ваших онлайн-тренувань?
59. Як ви оцінюєте і покращуєте якість своїх онлайн-тренувань через аналіз результатів та зворотного зв'язку?
60. Як ви плануєте та координуєте групові онлайн-тренування?
61. Як ви стимулюєте учасників до регулярності та систематичності в онлайн-заняттях?
62. Як ви визначаєте індивідуальні потреби та обмеження учасників для персоналізації тренувальних програм?
63. Як ви використовуєте техніку групового обговорення в онлайн-форматі для обміну досвідом та порадами?
64. Як ви працюєте зі специфічними потребами осіб похилого віку під час онлайн-тренувань?
65. Як ви вирішуєте виклики, пов'язані з різними часовими зонами учасників у віртуальному форматі?
66. Як ви впроваджуєте інноваційні технології для покращення ефективності онлайн-тренувань?
67. Як ви створюєте та підтримуєте позитивний соціальний клімат у групі онлайн-учасників?
68. Як ви реагуєте на відсутність мотивації та зацікавленості деяких учасників у віртуальних заняттях?
69. Як ви враховуєте та адаптуєте тренувальні програми до різних рівнів фізичної підготовки учасників онлайн-групи?
70. Як ви плануєте та координуєте групові онлайн-тренування?
71. Як ви стимулюєте учасників до регулярності та систематичності в онлайн-заняттях?

72. Як ви визначаєте індивідуальні потреби та обмеження учасників для персоналізації тренувальних програм?
73. Як ви використовуєте техніку групового обговорення в онлайн-форматі для обміну досвідом та порадами?
74. Як ви працюєте зі специфічними потребами осіб похилого віку під час онлайн-тренувань?
75. Як ви вирішуєте виклики, пов'язані з різними часовими зонами учасників у віртуальному форматі?
76. Як ви впроваджуєте інноваційні технології для покращення ефективності онлайн-тренувань?
77. Як ви створюєте та підтримуєте позитивний соціальний клімат у групі онлайн-учасників?
78. Як ви реагуєте на відсутність мотивації та зацікавленості деяких учасників у віртуальних заняттях?
79. Як ви враховуєте та адаптуєте тренувальні програми до різних рівнів фізичної підготовки учасників онлайн-групи?
80. Дайте визначення понять «дистанційне навчання» та «змішане навчання». У чому полягає між ними різниця?
81. Якими нормативно-правовими документами регламентується організація освітнього процесу у за дистанційною та змішаною формами?
82. Проаналізуйте різновиди дистанційного навчання.
83. Які моделі змішаного навчання є найбільш ефективними для проведення онлайн тренувань?
84. Чим відрізняється синхронний режим взаємодії учасників освітнього процесу від асинхронного?
85. Охарактеризуйте етапи підготовки та проведення онлайн тренування.
86. Опишіть основні форми онлайн-комунікації.
87. Назвіть найбільш поширені ресурси для дистанційного навчання при онлайн тренуваннях.
88. Google-сервіси під час онлайн тренування?
89. Вкажіть переваги та недоліки окремих сервісів.
90. Наведіть дефініцію поняття «комплексно-методичне забезпечення предмету».
91. Які існують вимоги до створення та формування електронного навчального контенту?
92. Які тестові системи Ви використовуєте для перевірки та оцінювання знань?

6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР __бакалавр__ спеціальність __ _017__ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_ 2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № __1__ з дисципліни <u>Організація тренувань в онлайн-форматі</u>	Затверджую Зав. кафедри _____ Костенко М.П. 20__р. __
Екзаменаційні запитання			
1. Якими нормативно-правовими документами регламентується організація освітнього процесу у за дистанційною та змішаною формами?			
2. Опишіть основні форми онлайн-комунікації.			
Тестові завдання			
1. Як можна забезпечити ефективність взаємодії тренера із спортсменами під час онлайн-тренувань?			
А. Відсутність засобів відеоконунікації			
Б. Використання платформ для відеозв'язку та створення структурованих онлайн-тренувань			
В. Лише асинхронні тренування без можливості спілкування			
Г. Тільки проведення тренувань у письмовій формі			
2. Яким чином тренер може стимулювати мотивацію спортсменів під час онлайн-тренувань?			
А. Відсутність уваги до мотиваційних аспектів			
Б. Використання індивідуальних підходів, встановлення метацілей та підтримка через онлайн-канали			
В. Лише вимагання високих результатів без підтримки			
Г. Тільки публікація тренувань без особистого взаємодії			
3. Які засоби можна використовувати для інтерактивного залучення спортсменів під час онлайн-тренувань?			
А. Відсутність використання додаткових засобів			
Б. Використання чату для текстового спілкування			
В. Впровадження віртуальних інтерактивних вправ та групових змагань			
Г. Лише залучення спортсменів до самостійних вправ без спілкування			
4. Як можна забезпечити конфіденційність індивідуальних консультацій під час онлайн-тренувань?			
А. Відсутність індивідуальних консультацій			
Б. Використання надійних і шифрованих онлайн-платформ			
В. Лише проведення групових консультацій			
Г. Тільки відмова від індивідуальних зустрічей			
5. Як можна розвивати технічні навички спортсменів під час онлайн-тренувань?			
А. Відсутність уваги до технічних аспектів			
Б. Використання онлайн-відеоінструкцій та інтерактивних додатків для навчання			
В. Лише вимагання високих результатів без роботи над технікою			
Г. Тільки письмові матеріали для самостійного вивчення			
6. Яким чином можна взаємодіяти із спортсменами, які мають обмежений доступ до обладнання для онлайн-тренувань?			
А. Відсутність уваги до обладнання			
Б. Надання альтернативних вправ, що не потребують спеціального обладнання			

- В. Лише вимагання наявності необхідного обладнання
- Г. Тільки індивідуальні заняття без уваги до можливостей обладнання

7. Що може бути важливим аспектом організації тренувань в онлайн-форматі для забезпечення ефективного спілкування?

- А. Відсутність планування інтерактивних елементів
- Б. Використання чіткої структури тренувань та регулярних онлайн-зустрічей
- В. Лише спілкування за допомогою текстових повідомлень
- Г. Тільки індивідуальні консультації без групових зустрічей

8. Яким чином можна враховувати індивідуальні потреби спортсменів під час онлайн-тренувань?

- А. Відсутність уваги до індивідуальних потреб
- Б. Проведення індивідуальних консультацій та адаптація програм для кожного спортсмена
- В. Лише групові тренування без уваги до індивідуальних особливостей
- Г. Тільки самостійна робота без тренерського супроводу

9. Як можна створити взаємодію та співпрацю між спортсменами під час онлайн-тренувань?

- А. Відсутність заходів для стимулювання взаємодії
- Б. Організація групових вправ та спільних завдань
- В. Лише індивідуальні заняття без можливості спілкування
- Г. Тільки конкуренція між учасниками без співпраці

10. Як можна оцінити результативність онлайн-тренувань та зробити необхідні корективи?

- А. Відсутність оцінювання та аналізу
- Б. Застосування засобів відстеження прогресу, взаємодія з учасниками та аналіз ефективності тренувань
- В. Лише самопоширення результатів без обговорення
- Г. Тільки проведення онлайн-тренувань без зворотного зв'язку

6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Організація тренувань в онлайн-форматі»

1. Яка з основних мет цілей онлайн-тренувань?
 - а) Збільшення кількості учасників
 - б) Покращення якості життя
 - в) Підвищення цінності тренера
2. Які технології можна використовувати для проведення онлайн-тренувань?
 - а) Тільки телефон
 - б) Відеоконференції, віджети, соціальні мережі
 - в) Поштові листівки
3. Що є ключовим елементом успішного онлайн-тренування?
 - а) Зменшення вартості тренувань
 - б) Збільшення кількості рекламних матеріалів
 - в) Залучення та утримання учасників
4. Які переваги має онлайн-формат для тренувань?
 - а) Обмежені можливості взаємодії
 - б) Гнучкість у розкладі та доступі
 - в) Неможливість використання різноманітних тренувальних методик
5. Як вибрати ефективний формат для групових онлайн-тренувань?
 - а) Використовувати тільки відео
 - б) Враховувати потреби та можливості учасників

- в) Створювати однотипні заняття
6. Як забезпечити безпеку під час онлайн-тренувань?
- а) Ігнорувати питання про безпеку
 - б) Заборонити використання спеціального обладнання
 - в) Надавати чіткі інструкції та вказівки
7. Як ви оцінюєте ефективність онлайн-тренувань?
- а) За кількістю рекламних матеріалів
 - б) За зростанням кількості учасників
 - в) За взаємодією та досягненням мет цілей
8. Як залучити учасників до активної участі в онлайн-тренуваннях?
- а) Зменшити тривалість занять
 - б) Створити відкритий та підтримуючий середовище
 - в) Заборонити обговорення тем поза рамками тренувань
9. Що включає в себе поняття "персоналізація" в онлайн-тренуваннях?
- а) Відсутність індивідуальних підходів
 - б) Врахування індивідуальних потреб та характеристик учасників
 - в) Використання загальних програм для всіх
10. Які переваги має онлайн-формат для тренувань в спортивній галузі?
- а) Зменшення доступності для учасників
 - б) Гнучкий розклад та доступ до аудиторії з усього світу
 - в) Заборона використання спеціалізованих тренувальних програм
11. Які основні виклики можуть виникнути при викладанні спортивних навичок у віртуальному середовищі?
- а) Відсутність технічних можливостей
 - б) Зниження інтересу учасників
 - в) Збільшення ефективності навчання
12. Як організувати взаємодію між тренером та учасниками під час онлайн-тренувань?
- а) Відмовитися від комунікації
 - б) Використовувати тільки текстові повідомлення
 - в) Залучати до обговорень та спільних проєктів
13. Як впливає особистісний контакт на результативність онлайн-тренувань?
- а) Позитивно, сприяє легшому контролю
 - б) Нейтрально, не має значущого впливу
 - в) Негативно, може викликати дискомфорт
14. Як можна адаптувати тренування для осіб з обмеженими можливостями в онлайн-форматі?
- а) Заборонити їм брати участь
 - б) Забезпечити адаптовані вправи та інструкції
 - в) Створити окремий онлайн-формат для таких учасників
15. Як підтримати мотивацію учасників під час дистанційних тренувань?
- а) Зменшити інтенсивність занять
 - б) Використовувати систему штрафів за прогули
 - в) Постійно висувати нові цілі та завдання
16. Як здійснюється персоналізація тренувань у віртуальному середовищі?
- а) Врахування тільки групових потреб
 - б) Використання загальних підходів
 - в) Пристосування програм до індивідуальних характеристик учасників
17. Що є ключовим для успішного викладання спортивних навичок у дистанційному режимі?
- а) Стандартизований підхід до всіх учасників
 - б) Використання виключно відеоінструкцій
 - в) Чітке завдання та пояснення
18. Які можливості забезпечення безпеки використовуються в онлайн-тренуваннях?
- а) Заборона використання спеціального обладнання
 - б) Використання зашифрованих платформ та контроль доступу
 - в) Відмова від будь-яких безпекових заходів
19. Як підтримувати позитивний тренерський клімат у віртуальному спортивному середовищі?
- а) Загострювати конфлікти для емоційного настрою
 - б) Використовувати позитивне підкріплення та підтримку
 - в) Знімати всі онлайн-тренування без попередження
20. Які можливості взаємодії можна використовувати для спілкування тренера з групою учасників у віртуальному форматі?
- а) Чат для текстових повідомлень
 - б) Відеоконференції для живого спілкування
 - в) Аудіозв'язок для анонімного обговорення
21. Як можна визначити ефективність онлайн-тренувань?
- а) Лише за кількістю учасників
 - б) За покращенням технічних навичок

- в) За результатами та фізичними показниками
22. Яким чином можна підтримувати віртуальний спортивний середовищі безпеки?
- а) Відмовитися від відеоконунікацій
 - б) Вимагати реєстрації лише за паспортними даними
 - в) Використовувати безпечні та зашифровані платформи
23. Чому важливо враховувати індивідуальні особливості учасників при плануванні онлайн-тренувань?
- а) Для спрощення процесу тренувань
 - б) З метою визначення універсальних програм
 - в) Для найкращого врахування потреб кожного учасника
24. Що визначається як основна перевага онлайн-формату тренувань для спортивного тренера?
- а) Відсутність контакту з учасниками
 - б) Збільшення кількості учасників
 - в) Гнучкість і доступність з будь-якої точки світу
25. Як можна забезпечити адаптивність онлайн-тренувань для учасників різних рівнів підготовки?
- а) Заборона участі початківців
 - б) Розробка різних рівнів складності завдань
 - в) Обмеження тренувань лише для досвідчених спортсменів
26. Які технології можна використовувати для взаємодії учасників в онлайн-середовищі?
- а) Тільки електронна пошта
 - б) Спільні чати та форуми
 - в) Виключно звичайні телефонні дзвінки
27. Що визначає ефективність використання віртуальних тренувань у спортивному навчанні?
- а) Збільшення кількості відвідувачів
 - б) Досягнення поставлених цілей та результатів
 - в) Висока швидкість інтернет-з'єднання
28. Які основні фактори можуть впливати на мотивацію учасників під час онлайн-тренувань?
- а) Тільки матеріальні винагороди
 - б) Відсутність звичайної обстановки тренувань
 - в) Підтримка та взаємодія в онлайн-форматі
29. Як визначити оптимальну тривалість онлайн-тренувань для забезпечення ефективності?
- а) Повинні тривати якнайменше часу
 - б) Мають бути тривалими для покращення результатів
 - в) Враховувати індивідуальні особливості учасників
30. Які стратегії можна використовувати для уникнення технічних проблем під час онлайн-тренувань?
- а) Регулярне вимикання мікрофону учасників
 - б) Використання стабільного інтернет-з'єднання
 - в) Проведення тренувань лише в робочий час
31. Як можна покращити взаємодію тренера з учасниками під час віртуальних тренувань?
- а) Заборона обговорень поза темою тренувань
 - б) Використання інтерактивних елементів та питань
 - в) Зменшення кількості відгуків та питань учасників
32. Які можливості може надавати платформа для онлайн-тренувань для відстеження прогресу учасників?
- а) Лише кількість пройдених тренувань
 - б) Можливість аналізу фізичних показників
 - в) Регулярність з'явлення на тренуваннях
33. Як можна впливати на психологічний настрій учасників під час онлайн-тренувань?
- а) Створення конкурентної атмосфери
 - б) Використання позитивних словесних емоцій
 - в) Заборона виявлення емоцій під час тренувань
34. Як можна забезпечити конфіденційність та безпеку інформації під час онлайн-тренувань?
- а) Використання публічних чатів
 - б) Зашифрованість передачі даних
 - в) Вимагання публічного розкриття особистих даних
35. Як зробити віртуальні тренування більш цікавими та захоплюючими для учасників?
- а) Заборона використання розважальних елементів
 - б) Використання інтерактивних ігор та завдань
 - в) Зменшення тривалості кожного тренування
36. Що важливо враховувати при плануванні розкладу онлайн-тренувань?
- а) Регулярність та стабільність розкладу
 - б) Максимально короткий час проведення кожного тренування
 - в) Зменшення кількості тренувань на тиждень
37. Як можна враховувати індивідуальні потреби учасників під час онлайн-тренувань?
- а) Заборона індивідуальних питань та запитань
 - б) Створення персоналізованих програм для окремих учасників
 - в) Зменшення уваги до індивідуальних побажань

38. Як можна вирішити проблему втоми учасників від онлайн-тренувань?
 - а) Збільшення тривалості тренувань для покращення результатів
 - б) Використання розумних пауз та перерв між блоками тренувань
 - в) Заборона додаткових вправ під час тренувань
39. Як можна забезпечити високу якість віртуальних тренувань?
 - а) Використання дешевого обладнання
 - б) Регулярне оновлення програмного забезпечення
 - в) Мінімізація комунікації з учасниками
40. Як можна сприяти мотивації учасників до регулярних онлайн-тренувань?
 - а) Надання постійного доступу до записів тренувань
 - б) Використання жорстких санкцій за відсутність на тренуваннях
 - в) Обмеження кількості учасників на кожному тренуванні
41. Як можна організувати ефективну комунікацію між тренером та учасниками під час онлайн-тренувань?
 - а) Заборона ініціативної комунікації від учасників
 - б) Використання онлайн-чату та публічних обговорень
 - в) Максимальна концентрація на індивідуальних заняттях
42. Як можна підвищити взаємодію між учасниками віртуальних тренувань?
 - а) Заборона обговорень між учасниками
 - б) Використання віртуальних команд та груп
 - в) Зменшення часу на вільні обговорення
43. Як можна оцінювати успішність учасників онлайн-тренувань?
 - а) Заборона відслідковування результатів
 - б) Використання онлайн-анкет та анкетувань
 - в) Зменшення значення показників успішності
44. Які переваги може мати використання інтерактивних елементів під час віртуальних тренувань?
 - а) Зменшення участі учасників
 - б) Покращення взаєморозуміння завдань
 - в) Заборона використання будь-яких інтерактивних елементів
45. Як можна підтримувати учасників з різним рівнем фізичної підготовки під час онлайн-тренувань?
 - а) Заборона участі осіб з низьким рівнем підготовки
 - б) Використання адаптивних вправ та завдань
 - в) Зменшення часу тренувань для уникнення перевтомлення
46. Як можна враховувати індивідуальні побажання та обмеження учасників віртуальних тренувань?
 - а) Заборона вираження індивідуальних побажань
 - б) Організація індивідуальних консультацій
 - в) Зменшення уваги до індивідуальних потреб
47. Як можна впливати на взаємодію тренера та учасників у віртуальному середовищі?
 - а) Заборона обговорень поза темою тренувань
 - б) Використання особистих історій та досвіду
 - в) Зменшення частоти взаємодії
48. Як можна підтримувати позитивний психологічний клімат під час онлайн-тренувань?
 - а) Використання тільки строгих педагогічних методів
 - б) Створення різноманітних сприятливих умов для учасників
 - в) Зменшення кількості позитивних висловлювань
49. Як можна підтримувати ефективну взаємодію між тренером та учасниками під час віртуальних тренувань?
 - а) Зменшення рівня відповідальності учасників
 - б) Використання регулярних перерв для обговорення питань
 - в) Заборона вираження особистих думок учасниками
50. Як можна організувати ефективну зворотній зв'язок з учасниками онлайн-тренувань?
 - а) Заборона отримання зворотного зв'язку
 - б) Використання онлайн-опитувань та обговорень
 - в) Зменшення частоти зворотнього зв'язку
51. Як можна адаптувати тренувальні програми для різних рівнів фізичної підготовки учасників?
 - а) Відмова від адаптації програм
 - б) Використання індивідуальних підходів та адаптацій
 - в) Зменшення різноманітності завдань
52. Як можна забезпечити безпеку учасників під час онлайн-тренувань?
 - а) Відмова від забезпечення безпеки
 - б) Використання інструкцій та рекомендацій
 - в) Зменшення вимог до безпеки
53. Як можна залучати учасників до активної участі у віртуальних заняттях?
 - а) Заборона активної участі
 - б) Використання підказок та нагадувань
 - в) Зменшення вимог до участі
54. Як можна організувати інтерактивні елементи під час онлайн-тренувань?

- а) Відмова від інтерактивних елементів
 - б) Використання голосових та текстових чатів
 - в) Зменшення кількості інтерактивних завдань
55. Як можна регулювати інтенсивність тренувань для різних груп учасників?
- а) Заборона регулювання інтенсивності
 - б) Використання різних рівнів складності та інтенсивності
 - в) Зменшення вимог до інтенсивності
56. Як можна взаємодіяти з технічною проблематикою під час онлайн-тренувань?
- а) Відмова від будь-якої технічної підтримки
 - б) Використання технічної підтримки та інструкцій
 - в) Зменшення значення технічної проблематики
57. Як можна оцінювати рівень зрозуміння матеріалу учасниками онлайн-тренувань?
- а) Відмова від оцінювання
 - б) Використання тестів та практичних завдань
 - в) Зменшення вимог до зрозуміння матеріалу
58. Як можна розвивати груповий дух та співпрацю між учасниками онлайн-тренувань?
- а) Заборона співпраці
 - б) Використання групових завдань та інтерактивів
 - в) Зменшення значення групового духу
59. Як можна підтримувати мотивацію учасників до регулярних онлайн-тренувань?
- а) Заборона будь-яких заохочень
 - б) Використання системи мотивації та нагород
 - в) Зменшення вимог до регулярності тренувань
60. Як можна взаємодіяти зі стресом та психологічними труднощами учасників під час онлайн-тренувань?
- а) Ігнорування стресу та психологічних проблем
 - б) Використання технік стрес-менеджменту та психологічної підтримки
 - в) Зменшення уваги до психологічних аспектів тренувань

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Організація тренувань в онлайн-форматі» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- а) За джерелом інформації:
 - Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
 - Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.
- в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.
- г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю

знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10)

Таблиця 1

Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **Рпр.** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **Рат.**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **Рн.р.** (до 70 балів): $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перекладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перекладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Організація тренувань в онлайн-форматі»

10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

**10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи
(оцінюється до 20 балів)**

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовного модуля оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

**10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену
(оцінюється в 30 балів)**

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Організація тренувань в онлайн-форматі» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- завдання для самостійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

12. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Ахметов Р.Ф. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів / Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек // Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту. 2017. № 86. С. 15 – 18.

2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні [Текст] / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2018. Т. 2. С. 320 – 354.

3. Генсерук Г.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : Автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. Р. Генсерук. Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Т., 2015. 20 с.

4. Денисова Л.В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В.Денисова. Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. К., 2016. 22 с.

5. Жерновнікова Я.В. Огляд комп'ютерних програм, розроблених на кафедрі інформатики та біомеханіки ХДАФК // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2021. Випуск 2. С. 39 – 42. - Режим доступу: <http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/132490>.

6. Заневська Л.Г. Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Заневська Людмила Георгіївна ; Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2017. 20 с.

7. Ісаченко М.А. Тестовий контроль в системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту / М. А. Ісаченко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Т. 5. Львів : НВФ «Українські технології», 2020. С. 258 – 259.

8. Каллаур Л.В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2021. Випуск 2. С. 43 – 48. - Режим доступу: <http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/132491>.

9. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури [Текст] / О.А. Качан // Фізичне виховання в сучасній школі. 2022. № 2. С. 21 – 23.

10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст]: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2018. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

Додаткові:

11. Молчанюк В.А. Напрямки використання сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті // Інформаційні технології в освітньому процесі // Матер. наук.-практ. Інтернет-конф. Чернігів: Чернігівський обласний інститут піс-

лядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського, 14-20 грудня 2020 р.. – Режим

доступу:

<https://drive.google.com/file/d/112IQ7DJ4SBtkEkjYUW2ntTP6UoZibgAd/view>.

12. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / Сущенко А.В. // Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія : Фізичне виховання та спорт : [зб. наук. пр.]. Запоріжжя, 2022. № 1 (7). С. 104 – 111.

13. Хоменко В. Напрями використання інноваційних та інформаційних технологій у підготовці спортсменів. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2019. С. 62 – 64.– Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1378>.

14. Черевичко О.Г. Функції пам'яті та уваги у студентів навчального відділення плавання НТУУ «КПІ» [Текст] / О. Г. Черевичко // Молодий вчений. 2016. №3. С. 122 – 125.

15. Assessing Stride Variables and Vertical Stiffness with GPS-Embedded Accelerometers: Preliminary Insights for the Monitoring of Neuromuscular Fatigue on the Field / Martin Buchheit, Andrew Gray, Jean-Benoit Morin // Journal of Sports Science and Medicine. 2015. Vol. 14. P. 698 – 701.

Електронний ресурс:

16. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/distancijna-osvita>

17. Положення про дистанційне навчання. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13>

18. Зміни до Положення про дистанційне навчання. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0923-15>

19. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>

20. Стратегія розвитку інформаційного суспільства в Україні. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-p>

21. Закон України Про освіту. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>