

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
"УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ"
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання



"ЗАТВЕРДЖУЮ"

декан факультету здоров'я

та фізичного виховання

Едуард СИВОХОП

" 30 " *серпня* 2023 р.


РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
"ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ІОНАЦЬКОГО СПОРТУ"

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	Вибіркова
Мова навчання:	Українська

Робоча програма "Теорія і методика юнацького спорту" для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми **Фізична культура і спорт**.

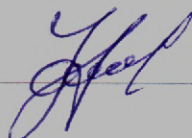
Розробник: **Бондарчук Н. Я.**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**. Протокол № 13 від 20 червня 2023 року

Завідувач кафедри ФВ  (Іван МАРІОНДА)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 12 від 29 червня 2023 року

Голова науково-методичної комісії  (Фелікс ФІЛАК)

вересень 2023 р.

ДВНЗ "Ужгородський національний університет", червень 2024 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 120	1-й	1-й
Кількість модулів – 1	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 3 аудиторних – 48 самостійної роботи студента – 74	2-й	1-й
	Лекції:	
	16	8
	Лабораторні:	
	32	6
Вид підсумкового контролю: письмове тестування	Індивідуальна робота:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: залік	Самостійна робота:	
	72	106

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни є отримання студентами знань щодо методичних основ спортивної підготовки юнаків і дівчат у системі юнацького спорту, практичних навичок тренера та організатора навчально-тренувального процесу в юнацькому спорті.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК-1);
- здатність до адаптації та дії в новій ситуації (ЗК-3);
- здатність генерувати нові ідеї, (креативність) (ЗК-5);
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК-7).

Спеціальних (фахових, предметних):

- здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень (СК-1);
- здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності (СК-5);
- здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту (СК-7);
- здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту (СК-8);
- здатність організовувати багаторічний процес підготовки спортсменів з використанням допоміжних заходів спортивного тренування (СК 10);
- здатність здійснювати організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму (СК 11).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни "Теорія і методика юнацького спорту" є опанування таких навчальних дисциплін ОП:

- ОК 5 – Анатомія людини з основами динамічної морфології;
- ОК 8 – Фізіологічні основи фізичної культури і спорту;
- ОК 17 – Вступ до спеціальності;
- ОК 18 – Теорія і методика фізичного виховання;
- ОК 20 – Педагогіка фізичного виховання і спорту;
- ОК 21 – Психологія фізичного виховання і спорту;
- ОК 32 – Спортивна спеціалізація з методикою викладання;
- ОК 33 – Основи педагогічної майстерності.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми, очікується, що вивчення дисципліни забезпечить досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів:

- приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби (ПРН2) ;
- вільно обговорювати результати професійної діяльності досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово (ПРН3);
- зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються (ПРН4);
- відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію (ПРН6);
- здійснювати ефективне планування професійної діяльності, володіти педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять руховою активністю та спортивних тренувань (ПРН11);
- бути спроможним організувати фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи з урахуванням національних та регіональних традицій, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПРН 12);
- вміти організувати і проводити учбово-тренувальні заняття з обраного виду спорту (ПРН 13);
- здійснювати ефективну організацію та управління у сфері фізичної культури та спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму (ПРН15).

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання письмових завдань;
- виступи на лабораторних заняттях;
- залік.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання.

Форми поточного контролю: перевірка конспектів лекцій; участь в обговоренні проблемних питань за темою лекційного заняття; звіт про виконане домашнє завдання; презентація підготовленого заздалегідь завдання.

Форма підсумкового семестрового контролю: усний залік.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл. 5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за складання заліку за національною шкалою
90-100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Не зараховано з обов'язковим повторним проходженням курсу

Загальна оцінка за результатами підсумкового семестрового контролю складається з оцінок за результатами поточного контролю та залікової оцінки (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти денної форми навчання в результаті поточного оцінювання

Поточне оцінювання (Т – теми)						Сума балів
Т-1-6 Т-8-15	Т-16-19 Т-21-25	Т-26-34 Т-36	Т-37 Т-39-45	Т-47-59	Т-60-69	100
20	15	15	15	15	20	

Таблиця 5.3. Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти заочної форми навчання в результаті поточного оцінювання

Поточне оцінювання (Т – теми)						Сума балів
Т-2-7 Т-9-15	Т-17-25	Т-26-36	Т-37-45	Т-46 Т-48-53 Т-55-59	Т-61-69	100
20	15	15	15	15	20	

Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час лабораторних занять. Оцінка складається з оцінок за виступи з визначених викладачем тем навчального курсу, а також оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів. Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 50 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (0-50 балів). Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів.

Таблиця 5.4. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Види діяльності здобувача вищої освіти	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Участь в обговоренні питань за темою лабораторного заняття	1-2	15
Звіт про підготовку до лабораторних занять	1-5	15
Презентації підготовлених заздалегідь завдань (виступів) до лабораторних занять	1-10	20
Підсумковий семестровий контроль		50
Разом		100

Критерії оцінювання на заліку

Залік є підсумковим контролем. Залік проводиться у формі усних відповідей на 3 питання білету та відповідей на допоміжні питання.

При цьому необхідно керуватися таким:

Критерії оцінювання усних відповідей на питання білету:

Оцінку «зараховано» (90-100 балів, А) заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку «зараховано» (82-89 балів, В) – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в

достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;

- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;

- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.

Оцінку «зараховано» (74-81 бал, C) заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;

- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;

- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку «зараховано» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;

- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;

- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;

- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку «зараховано» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка «не зараховано» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який:

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку «не зараховано» (35 балів, F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;

- припускається грубих помилок при виконанні завдань, передбачених програмою;

- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Лекційні заняття

Денна форма навчання

Тема 1. Вступ до теорії і методики юнацького спорту.

Тема 2. Зміст і закономірності підготовки юних спортсменів та основи спортивного відбору.

Тема 3. Принципи, засоби і методи підготовки юного спортсмена і спортивного тренування.

Тема 4. Планування, контроль та облік у системі підготовки юних спортсменів.

Тема 5. Підготовка юних спортсменів у системі багаторічної спортивної підготовки, її етапність і циклічність.

Тема 6. Основи фізичної підготовки юного спортсмена.

Тема 7. Основи технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юного спортсмена.

Тема 8. Типи і структура навчально-тренувального заняття та вимоги до професійної роботи тренера.

Заочна форма навчання

Тема 1. Зміст і закономірності, принципи, засоби і методи підготовки юного спортсмена і спортивного тренування.

Тема 2. Планування, контроль та облік у системі підготовки юних спортсменів.

Тема 3. Підготовка юних спортсменів у системі багаторічної спортивної підготовки, її етапність і циклічність.

Тема 4. Основи фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юного спортсмена.

Лабораторні заняття

Денна форма навчання

Тема 1. Методи та етапи спортивного відбору.

Тема 2. Загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті. Вимоги до вправ та основи їх вибору.

Тема 3. Змагальні вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті.

Тема 4. Застосування диференційованого підходу у процесі підготовки юних спортсменів.

Тема 5. Методи спортивного тренування в юнацькому спорті.

Тема 6. Перспективне планування підготовки юних спортсменів. Складання багаторічного перспективного плану спортивного тренування.

Тема 7. Поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання плану-графіку річного циклу спортивного тренування.

Тема 8. Оперативне планування підготовки юних спортсменів. Складання робочих планів.

Тема 9. Періодизація піврічного або річного навчально-тренувального циклу в системі багаторічної підготовки юних спортсменів.

Тема 10. Організація навчально-тренувального процесу в підготовчому, змагальному та перехідному періодах.

Тема 11. Організація навчально-тренувального процесу в макроциклах, мезоциклах і мікроциклах.

Тема 12. Планування та регулювання фізичних навантажень в юнацькому спорті за різними параметрами.

Тема 13. Методичні основи проведення навчальних, тренувальних і навчально-тренувальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 14. Методичні основи проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки в рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 15. Методичні основи проведення модельних, контрольних, розминкових і відновлювальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 16. Методичні основи змагальної діяльності в юнацькому спорті. Підготовка юних спортсменів до змагань.

Заочна форма навчання

Тема 1. Загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті. Вимоги до вправ та основи їх вибору.

Тема 2. Змагальні вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті.

Тема 3. Перспективне планування підготовки юних спортсменів. Складання багаторічного перспективного плану спортивного тренування.

Тема 4. Поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання плану-графіку річного циклу спортивного тренування.

Тема 5. Оперативне планування підготовки юних спортсменів. Складання робочих планів.

Тема 6. Періодизація піврічного або річного навчально-тренувального циклу в системі багаторічної підготовки юних спортсменів. Організація навчально-тренувального процесу в підготовчому, змагальному та перехідному періодах.

Самостійна робота

Денна форма навчання

Тема 1. Спорт як соціальний інститут.

Тема 2. Загальні та специфічні функції сучасного спорту.

Тема 3. Види спорту. Обґрунтованість існуючих класифікацій видів спорту за різними критеріями.

Тема 4. Становлення теорії і методики юнацького спорту як наукової дисципліни.

Тема 5. Основна термінологія теорії і методики юнацького спорту.

Тема 6. Загальний зміст і закономірності спортивної підготовки в юнацькому віці.

Тема 7. Розвиваючий характер навчання і тренування як одна з основних закономірностей сучасного навчально-тренувального процесу в юнацькому спорті.

Тема 8. Особливості розвитку спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака та їх обумовленість психофізіологічними факторами.

Тема 9. Визначення талантів і здібностей дитини, підлітка, юнака як основа спортивного відбору.

Тема 10. Методичні основи спортивного відбору. Методи дослідження дитини, підлітка, юнака в контексті здійснення спортивного відбору.

Тема 11. Зміст різних етапів спортивного відбору. Використання різних методів дослідження спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака на кожному з етапів спортивного відбору.

Тема 12. Загальні принципи підготовки юних спортсменів в юнацькому спорті.

Тема 13. Загальні принципи спортивного тренування в юнацькому спорті.

Тема 14. Основні методи навчання юних спортсменів у процесі їх спортивної підготовки.

Тема 15. Роль методів психорегулюючого тренування у процесі спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 16. Місячне і тижневе поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання навчальних планів мезоциклів і мікроциклів.

Тема 17. Складання навчальної програми як важливого документа поточного планування підготовки юних спортсменів.

Тема 18. Складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття.

Тема 19. Форми контролю в системі підготовки юних спортсменів. Методичні основи здійснення річного, етапного (періодичного), поточного та оперативного контролю.

Тема 20. Застосування методу контрольних вправ (тестів) як основного методу контролю в системі підготовки юних спортсменів.

Тема 21. Основні принципи і форми ведення журналу обліку навчально-тренувальної групи.

Тема 22. Характеристика базового попереднього етапу багаторічної спортивної підготовки.

Тема 23. Характеристика базового спеціалізованого етапу багаторічної спортивної підготовки.

Тема 24. Характеристика етапу максимальної реалізації можливостей у системі багаторічної спортивної підготовки.

Тема 25. Організація навчально-тренувального процесу в базовому, модельному, ударному та відновлювальному мікроциклах.

Тема 26. Загальна, допоміжна та спеціальна фізична підготовка в юнацькому спорті.

Тема 27. Визначення інтенсивності фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.

Тема 28. Визначення обсягів фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.

Тема 29. Вибір засобів відновлення спортивної працездатності після тренувальних і змагальних навантажень в юнацькому спорті.

Тема 30. Засоби і методи розвитку фізичних якостей і здібностей у процесі фізичної підготовки юних спортсменів.

Тема 31. Основи технічної підготовки в юнацькому спорті. Метод вправи як основний метод технічної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 32. Технічна підготовка юних спортсменів на стадіях базової технічної підготовки та поглибленого технічного вдосконалення.

Тема 33. Тактична підготовка в юнацькому спорті. Методичні основи виховання в юних спортсменів тактичного мислення.

Тема 34. Методичні основи реалізації виховної функції спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 35. Засоби і методи виховання морально-вольових якостей в контексті підготовки юних спортсменів.

Тема 36. Вирішення структурних завдань навчально-тренувального заняття в юнацькому спорті.

Тема 37. Планування, організація і проведення вступної, підготовчої, основної та заключної (перехідної) частин навчально-тренувального заняття.

Тема 38. Завдання і функції тренера в юнацькому спорті.

Тема 39. Специфіка розвитку спеціальних якостей і здібностей, необхідних для успішного виконання тренером своїх функцій.

Тема 40. Рівні формування спеціальних професійних здібностей тренера. Прояви професійної майстерності тренера в юнацькому спорті.

Заочна форма навчання

Тема 1. Спорт як соціальний інститут.

Тема 2. Загальні та специфічні функції сучасного спорту.

Тема 3. Види спорту. Обґрунтованість існуючих класифікацій видів спорту за різними критеріями.

Тема 4. Становлення теорії і методики юнацького спорту як наукової дисципліни.

Тема 5. Основна термінологія теорії і методики юнацького спорту.

Тема 6. Загальний зміст і закономірності спортивної підготовки в юнацькому віці.

Тема 7. Розвиваючий характер навчання і тренування як одна з основних закономірностей сучасного навчально-тренувального процесу в юнацькому спорті.

Тема 8. Особливості розвитку спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака та їх обумовленість психофізіологічними факторами.

Тема 9. Визначення талантів і здібностей дитини, підлітка, юнака як основа спортивного відбору.

Тема 10. Методи та етапи спортивного відбору.

Тема 11. Методичні основи спортивного відбору. Методи дослідження дитини, підлітка, юнака в контексті здійснення спортивного відбору.

Тема 12. Зміст різних етапів спортивного відбору. Використання різних методів дослідження спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака на кожному з етапів спортивного відбору.

Тема 13. Загальні принципи підготовки юних спортсменів в юнацькому спорті.

Тема 14. Загальні принципи спортивного тренування в юнацькому спорті.

Тема 15. Групи (види) спеціально-підготовчих вправ. Методичні вимоги до вибору спеціально-підготовчих вправ.

Тема 16. Застосування диференційованого підходу у процесі підготовки юних спортсменів.

Тема 17. Методи спортивного тренування в юнацькому спорті.

Тема 18. Основні методи навчання юних спортсменів у процесі їх спортивної підготовки.

Тема 19. Роль методів психорегулюючого тренування у процесі спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 20. Місячне і тижневе поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання навчальних планів мезоциклів і мікроциклів.

Тема 21. Складання навчальної програми як важливого документа поточного планування підготовки юних спортсменів.

Тема 22. Складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття.

Тема 23. Форми контролю в системі підготовки юних спортсменів. Методичні основи здійснення річного, етапного (періодичного), поточного та оперативного контролю.

Тема 24. Застосування методу контрольних вправ (тестів) як основного методу контролю в системі підготовки юних спортсменів.

Тема 25. Облік у системі спортивної підготовки в юнацькому спорті.

Тема 26. Основні принципи і форми ведення журналу обліку навчально-тренувальної групи.

Тема 27. Виділення етапів спортивної підготовки юнаків і дівчат у системі багаторічної спортивної підготовки.

Тема 28. Характеристика базового попереднього етапу багаторічної спортивної підготовки.

Тема 29. Характеристика базового спеціалізованого етапу багаторічної спортивної підготовки.

Тема 30. Характеристика етапу максимальної реалізації можливостей у системі багаторічної спортивної підготовки.

Тема 31. Особливості навчально-тренувального процесу в різних періодах річного циклу спортивної підготовки в юнацькому спорті.

Тема 32. Організація навчально-тренувального процесу в макроциклах, мезоциклах і мікроциклах.

Тема 33. Організація навчально-тренувального процесу в базовому, модельному, ударному та відновлювальному мікроциклах.

Тема 34. Загальна, допоміжна та спеціальна фізична підготовка в юнацькому спорті.

Тема 35. Планування та регулювання фізичних навантажень в юнацькому спорті за різними параметрами.

Тема 36. Визначення інтенсивності фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.

Тема 37. Визначення обсягів фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.

Тема 38. Вибір засобів відновлення спортивної працездатності після тренувальних і змагальних навантажень в юнацькому спорті.

Тема 39. Засоби і методи розвитку фізичних якостей і здібностей у процесі фізичної підготовки юних спортсменів.

Тема 40. Основи технічної підготовки в юнацькому спорті. Метод вправи як основний метод технічної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 41. Технічна підготовка юних спортсменів на стадіях базової технічної підготовки та поглибленого технічного вдосконалення.

Тема 42. Тактична підготовка в юнацькому спорті. Методичні основи виховання в юних спортсменів тактичного мислення.

Тема 43. Методичні основи реалізації виховної функції спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 44. Засоби і методи виховання морально-вольових якостей в контексті підготовки юних спортсменів.

Тема 45. Методичні основи проведення навчальних, тренувальних і навчально-тренувальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 46. Методичні основи проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки в рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 47. Методичні основи проведення модельних, контрольних, розминкових і відновлювальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 48. Методичні основи змагальної діяльності в юнацькому спорті. Підготовка юних спортсменів до змагань.

Тема 49. Вирішення структурних завдань навчально-тренувального заняття в юнацькому спорті.

Тема 50. Планування, організація і проведення вступної, підготовчої, основної та заключної (перехідної) частин навчально-тренувального заняття.

Тема 51. Завдання і функції тренера в юнацькому спорті.

Тема 52. Специфіка розвитку спеціальних якостей і здібностей, необхідних для успішного виконання тренером своїх функцій.

Тема 53. Рівні формування спеціальних професійних здібностей тренера. Прояви професійної майстерності тренера в юнацькому спорті.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Всього	л.	п.	лаб.	інд.	с. р.	Всього	л.	п.	лаб.	інд.	с. р.
1. Вступ до теорії і методики юнацького спорту.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Спорт як соціальний інститут.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
3. Загальні та специфічні функції сучасного спорту.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
4. Види спорту. Обґрунтованість існуючих класифікацій видів спорту за різними критеріями.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
5. Становлення теорії і методики юнацького спорту як наукової дисципліни.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
6. Основна термінологія теорії і методики юнацького спорту.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
7. Зміст і закономірності, принципи, засоби і методи підготовки юного спортсмена і спортивного тренування.	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
8. Зміст і закономірності підготовки юних спортсменів та основи спортивного відбору.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Загальний зміст і закономірності спортивної підготовки в юнацькому віці.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
10. Розвиваючий характер навчання і тренування як одна з основних закономірностей сучасного навчально-тренувального процесу в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
11. Особливості розвитку спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака та їх обумовленість психофізіологічними факторами.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
12. Визначення талантів і здібностей дитини, підлітка, юнака як основа спортивного відбору.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
13. Методи та етапи спортивного відбору.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
14. Методичні основи спортивного відбору. Методи дослідження дитини, підлітка,	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2

юнака в контексті здійснення спортивного відбору.												
15. Зміст різних етапів спортивного відбору. Використання різних методів дослідження спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака на кожному з етапів спортивного відбору.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
16. Принципи, засоби і методи підготовки юного спортсмена і спортивного тренування.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17. Загальні принципи підготовки юних спортсменів в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
18. Загальні принципи спортивного тренування в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
19. Загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті. Вимоги до вправ та основи їх вибору.	2	-	2	-	-	-	1	-	1	-	-	-
20. Групи (види) спеціально-підготовчих вправ. Методичні вимоги до вибору спеціально-підготовчих вправ.	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
21. Змагальні вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті.	2	-	2	-	-	-	1	-	1	-	-	-
22. Застосування диференційованого підходу у процесі підготовки юних спортсменів.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
23. Методи спортивного тренування в юнацькому спорті.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
24. Основні методи навчання юних спортсменів у процесі їх спортивної підготовки.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
25. Роль методів психорегулюючого тренування у процесі спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
26. Планування, контроль та облік у системі підготовки юних спортсменів.	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
27. Перспективне планування підготовки юних спортсменів. Складання багаторічного перспективного плану спортивного тренування.	2	-	2	-	-	-	1	-	1	-	-	-
28. Поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання плану-графіку річного циклу спортивного тренування.	2	-	2	-	-	-	1	-	1	-	-	-
29. Місячне і тижневе поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання навчальних планів мезоциклів і мікроциклів.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2

30. Складання навчальної програми як важливого документа поточного планування підготовки юних спортсменів.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
31. Оперативне планування підготовки юних спортсменів. Складання робочих планів.	2	-	2	-	-	-	1	-	1	-	-	-
32. Складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
33. Форми контролю в системі підготовки юних спортсменів. Методичні основи здійснення річного, етапного (періодичного), поточного та оперативного контролю.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
34. Застосування методу контрольних вправ (тестів) як основного методу контролю в системі підготовки юних спортсменів.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
35. Облік у системі спортивної підготовки в юнацькому спорті.	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
36. Основні принципи і форми ведення журналу обліку навчально-тренувальної групи.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
37. Підготовка юних спортсменів у системі багаторічної спортивної підготовки, її етапність і циклічність.	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
38. Виділення етапів спортивної підготовки юнаків і дівчат у системі багаторічної спортивної підготовки.	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
39. Характеристика базового попереднього етапу багаторічної спортивної підготовки.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
40. Характеристика базового спеціалізованого етапу багаторічної спортивної підготовки.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
41. Характеристика етапу максимальної реалізації можливостей у системі багаторічної спортивної підготовки.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
42. Періодизація піврічного або річного навчально-тренувального циклу в системі багаторічної підготовки юних спортсменів. Організація навчально-тренувального процесу в підготовчому, змагальному та перехідному періодах.	2	-	2	-	-	-	1	-	1	-	-	-
43. Особливості навчально-тренувального процесу в різних періодах річного циклу спортивної підготовки в юнацькому спорті.	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
44. Організація навчально-тренувального процесу в	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2

макроциклах, мезоциклах і мікроциклах.												
45. Організація навчально-тренувального процесу в базовому, модельному, ударному та відновлювальному мікроциклах.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
46. Основи фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юного спортсмена.	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
47. Основи фізичної підготовки юного спортсмена.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
48. Загальна, допоміжна та спеціальна фізична підготовка в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
49. Планування та регулювання фізичних навантажень в юнацькому спорті за різними параметрами.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
50. Визначення інтенсивності фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
51. Визначення обсягів фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
52. Вибір засобів відновлення спортивної працездатності після тренувальних і змагальних навантажень в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
53. Засоби і методи розвитку фізичних якостей і здібностей у процесі фізичної підготовки юних спортсменів.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
54. Основи технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юного спортсмена.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
55. Основи технічної підготовки в юнацькому спорті. Метод вправи як основний метод технічної підготовки юнаків і дівчат.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
56. Технічна підготовка юних спортсменів на стадіях базової технічної підготовки та поглибленого технічного вдосконалення.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
57. Тактична підготовка в юнацькому спорті. Методичні основи виховання в юних спортсменів тактичного мислення.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
58. Методичні основи реалізації виховної функції спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
59. Засоби і методи виховання морально-вольових якостей в контексті підготовки юних спортсменів.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
60. Типи і структура навчально-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

тренувального заняття та вимоги до професійної роботи тренера.												
61. Методичні основи проведення навчальних, тренувальних і навчально-тренувальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
62. Методичні основи проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки в рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
63. Методичні основи проведення модельних, контрольних, розминкових і відновлювальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
64. Методичні основи змагальної діяльності в юнацькому спорті. Підготовка юних спортсменів до змагань.	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
65. Вирішення структурних завдань навчально-тренувального заняття в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
66. Планування, організація і проведення вступної, підготовчої, основної та заключної (перехідної) частин навчально-тренувального заняття.	2	-	-	2	-	2	2	-	-	-	-	2
67. Завдання і функції тренера в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
68. Специфіка розвитку спеціальних якостей і здібностей, необхідних для успішного виконання тренером своїх функцій.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
69. Рівні формування спеціальних професійних здібностей тренера. Прояви професійної майстерності тренера в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
Всього годин	120	16	-	32	-	72	120	8	-	6	-	106

6.3. Теми лекційних занять

Назва теми	Кількість годин на різних формах навчання	
	Денна	Заочна
1. Вступ до теорії і методики юнацького спорту.	2	-
2. Зміст і закономірності підготовки юних спортсменів та основи спортивного відбору.	2	-
3. Принципи, засоби і методи підготовки юного спортсмена і спортивного тренування.	2	-
4. Зміст і закономірності, принципи, засоби і методи підготовки юного спортсмена і спортивного тренування.	-	2

5. Планування, контроль та облік у системі підготовки юних спортсменів.	2	2
6. Підготовка юних спортсменів у системі багаторічної спортивної підготовки, її етапність і циклічність.	2	2
7. Основи фізичної підготовки юного спортсмена.	2	-
8. Основи технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юного спортсмена.	2	-
9. Основи фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юного спортсмена.	-	2
10. Типи і структура навчально-тренувального заняття та вимоги до професійної роботи тренера.	2	-
Разом	16	8

6.4. Теми лабораторних занять

Назва теми	Кількість годин на різних формах навчання	
	Денна	Заочна
1. Методи та етапи спортивного відбору.	2	-
2. Загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті. Вимоги до вправ та основи їх вибору.	2	1
3. Змагальні вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті.	2	1
4. Застосування диференційованого підходу у процесі підготовки юних спортсменів.	2	-
5. Методи спортивного тренування в юнацькому спорті.	2	-
6. Перспективне планування підготовки юних спортсменів. Складання багаторічного перспективного плану спортивного тренування.	2	1
7. Поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання плану-графіку річного циклу спортивного тренування.	2	1
8. Оперативне планування підготовки юних спортсменів. Складання робочих планів.	2	1
9. Періодизація піврічного або річного навчально-тренувального циклу в системі багаторічної підготовки юних спортсменів.	2	1
10. Організація навчально-тренувального процесу в підготовчому, змагальному та перехідному періодах.	2	-
11. Організація навчально-тренувального процесу в макроциклах, мезоциклах і мікроциклах.	2	-
12. Планування та регулювання фізичних навантажень в юнацькому спорті за різними параметрами.	2	-
13. Методичні основи проведення навчальних, тренувальних і навчально-тренувальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-
14. Методичні основи проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки в рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-
15. Методичні основи проведення модельних, контрольних, розминкових і відновлювальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-
16. Методичні основи змагальної діяльності в юнацькому спорті. Підготовка юних спортсменів до змагань.	2	-
Разом	32	6

6.5. Самостійна робота

Назва теми	Кількість годин на різних формах навчання	
	Денна	Заочна
1. Спорт як соціальний інститут.	1	2
2. Загальні та специфічні функції сучасного спорту.	1	2
3. Види спорту. Обґрунтованість існуючих класифікацій видів спорту за різними критеріями.	1	2
4. Становлення теорії і методики юнацького спорту як наукової дисципліни.	1	2
5. Основна термінологія теорії і методики юнацького спорту.	1	2
6. Загальний зміст і закономірності спортивної підготовки в юнацькому віці.	1	2
7. Розвиваючий характер навчання і тренування як одна з основних закономірностей сучасного навчально-тренувального процесу в юнацькому спорті.	2	2
8. Особливості розвитку спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака та їх обумовленість психофізіологічними факторами.	2	2
9. Визначення талантів і здібностей дитини, підлітка, юнака як основа спортивного відбору.	2	2
10. Методи та етапи спортивного відбору.	-	2
11. Методичні основи спортивного відбору. Методи дослідження дитини, підлітка, юнака в контексті здійснення спортивного відбору.	2	2
12. Зміст різних етапів спортивного відбору. Використання різних методів дослідження спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака на кожному з етапів спортивного відбору.	2	2
13. Загальні принципи підготовки юних спортсменів в юнацькому спорті.	2	2
14. Загальні принципи спортивного тренування в юнацькому спорті.	2	2
15. Групи (види) спеціально-підготовчих вправ. Методичні вимоги до вибору спеціально-підготовчих вправ.	-	2
16. Застосування диференційованого підходу у процесі підготовки юних спортсменів.	-	2
17. Методи спортивного тренування в юнацькому спорті.	-	2
18. Основні методи навчання юних спортсменів у процесі їх спортивної підготовки.	2	2
19. Роль методів психорегулюючого тренування у процесі спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	2
20. Місячне і тижневе поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання навчальних планів мезоциклів і мікроциклів.	2	2
21. Складання навчальної програми як важливого документа поточного планування підготовки юних спортсменів.	2	2
22. Складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття.	2	2
23. Форми контролю в системі підготовки юних спортсменів. Методичні основи здійснення річного, етапного (періодичного), поточного та оперативного контролю.	2	2
24. Застосування методу контрольних вправ (тестів) як основного методу контролю в системі підготовки юних спортсменів.	2	2
25. Облік у системі спортивної підготовки в юнацькому спорті.	-	2

26. Основні принципи і форми ведення журналу обліку навчально-тренувальної групи.	2	2
27. Виділення етапів спортивної підготовки юнаків і дівчат у системі багаторічної спортивної підготовки.	-	2
28. Характеристика базового попереднього етапу багаторічної спортивної підготовки.	2	2
29. Характеристика базового спеціалізованого етапу багаторічної спортивної підготовки.	2	2
30. Характеристика етапу максимальної реалізації можливостей у системі багаторічної спортивної підготовки.	2	2
31. Особливості навчально-тренувального процесу в різних періодах річного циклу спортивної підготовки в юнацькому спорті.	-	2
32. Організація навчально-тренувального процесу в макроциклах, мезоциклах і мікроциклах.	-	2
33. Організація навчально-тренувального процесу в базовому, модельному, ударному та відновлювальному мікроциклах.	2	2
34. Загальна, допоміжна та спеціальна фізична підготовка в юнацькому спорті.	2	2
35. Планування та регулювання фізичних навантажень в юнацькому спорті за різними параметрами.	-	2
36. Визначення інтенсивності фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.	2	2
37. Визначення обсягів фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.	2	2
38. Вибір засобів відновлення спортивної працездатності після тренувальних і змагальних навантажень в юнацькому спорті.	2	2
39. Засоби і методи розвитку фізичних якостей і здібностей у процесі фізичної підготовки юних спортсменів.	2	2
40. Основи технічної підготовки в юнацькому спорті. Метод вправи як основний метод технічної підготовки юнаків і дівчат.	2	2
41. Технічна підготовка юних спортсменів на стадіях базової технічної підготовки та поглибленого технічного вдосконалення.	2	2
42. Тактична підготовка в юнацькому спорті. Методичні основи виховання в юних спортсменів тактичного мислення.	2	2
43. Методичні основи реалізації виховної функції спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	2
44. Засоби і методи виховання морально-вольових якостей в контексті підготовки юних спортсменів	2	2
45. Методичні основи проведення навчальних, тренувальних і навчально-тренувальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	-	2
46. Методичні основи проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки в рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	-	2
47. Методичні основи проведення модельних, контрольних, розминкових і відновлювальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	-	2
48. Методичні основи змагальної діяльності в юнацькому спорті. Підготовка юних спортсменів до змагань.	-	2
49. Вирішення структурних завдань навчально-тренувального заняття в юнацькому спорті.	2	2
50. Планування, організація і проведення вступної, підготовчої, основної та заключної (перехідної) частин навчально-тренувального заняття.	2	2
51. Завдання і функції тренера в юнацькому спорті.	2	2

52. Специфіка розвитку спеціальних якостей і здібностей, необхідних для успішного виконання тренером своїх функцій.	2	2
53. Рівні формування спеціальних професійних здібностей тренера. Прояви професійної майстерності тренера в юнацькому спорті.	-	2
Разом	72	106

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Обладнання: мультимедійне.

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до лабораторних занять та самостійної роботи.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: навч. посібник. Київ: Вища школа, 1993. 152 с.
2. Платонов В. М. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант. Київ: Вежа, 1997. 128 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2-х кн. – Кн. 1: Теоретичні основи спортивного відбору; Кн. 2: Відбір у різні види спорту. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009.
4. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-видавництво, 2016. 542 с.
5. Худолій О. М., Іващенко О. В. Проблеми планування вивчення навчальної дисципліни "Теорія та методика дитячого та юнацького спорту". *Вчитель*. 2012. № 10 (64). С. 19-31.

Додаткова література

1. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна асоціація, 1992. 269 с.
2. Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 318 с.
3. Приходько И. И., Левадня С. А., Кравченко Т. А. Система підготовки спортивного резерву в Україні. *Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології: Зб. наук. праць за матеріалами III міжнародної наук.-практ. конференції*. Київ: Академія ВВМВС України, 2009. С. 90-96.

**Результати перегляду
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма пере затверджена на 20___/20___н.р. без змін; зі змінами (Додаток___).
протокол №___від «___»_____20___р. Завідувач кафедри _____
(підпис)(Прізвище ініціали)

Робоча програма пере затверджена на 20___/20___н.р. без змін; зі змінами (Додаток___).
протокол №___від «___»_____20___р. Завідувач кафедри _____
(підпис)(Прізвище ініціали)

Робоча програма пере затверджена на 20___/20___н.р. без змін; зі змінами (Додаток___).
протокол №___від «___»_____20___р. Завідувач кафедри _____
(підпис)(Прізвище ініціали)

Робоча програма пере затверджена на 20___/20___н.р. без змін; зі змінами (Додаток___).
протокол №___від «___»_____20___р. Завідувач кафедри _____
(підпис) (Прізвище ініціали)