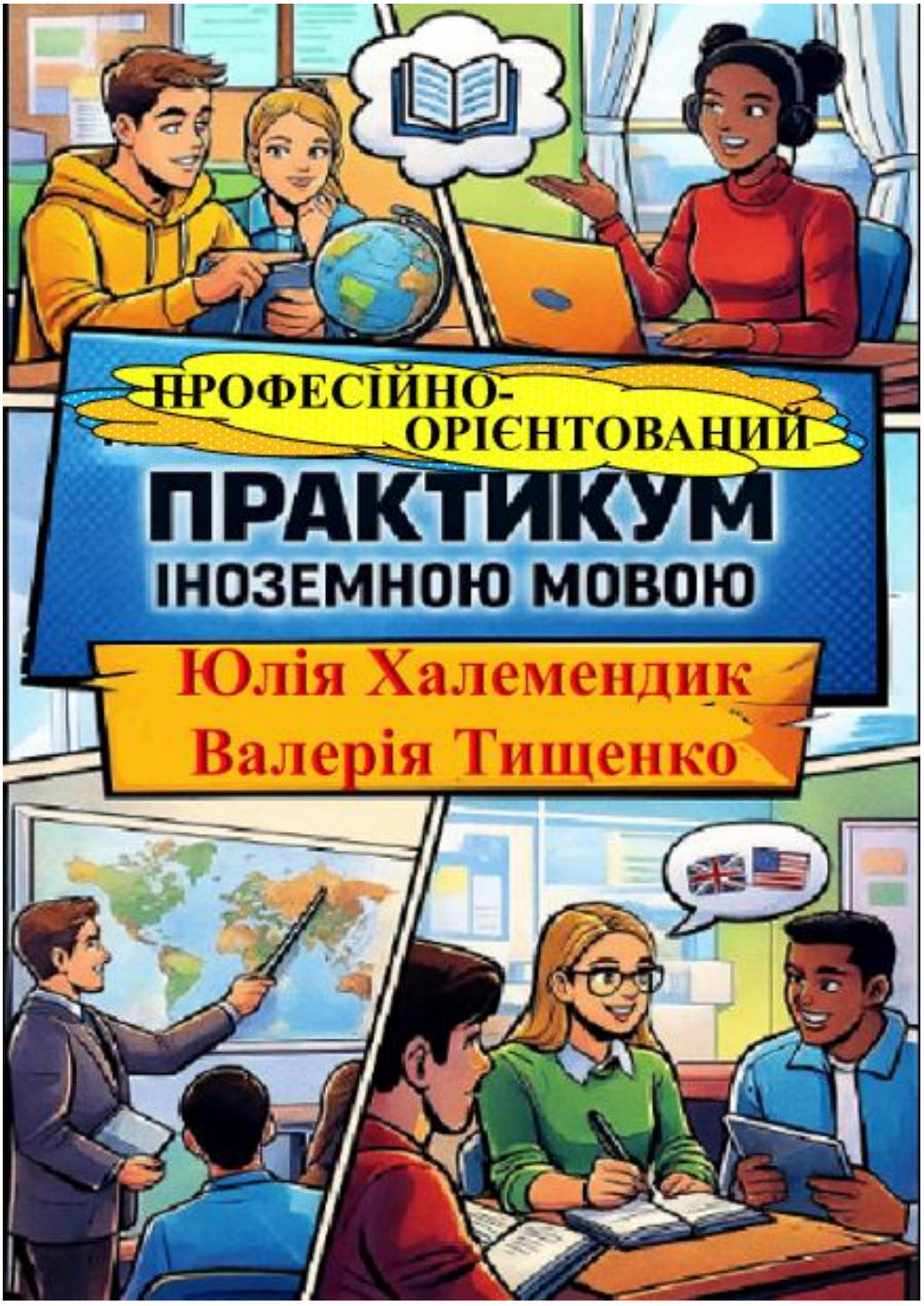
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Методичні рекомендації до самостійної роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання»

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Ю. Є. Халемендик, В. О. Тищенко

ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПРАКТИКУМ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ

Методичні рекомендації до самостійної роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 6 від 25.01.2024

Запоріжжя
2024

УДК 811.111’276.6:796(076.5)
П 841

Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання» / уклад.: Ю.Є. Халемендик, В.О. Тищенко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 110 с.

Видання є систематизованим теоретико-методичним супроводом до самостійної роботи з дисципліни «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою». Розроблено та надано методичні вказівки до виконання самостійної роботи з тем курсу, наведено основні поняття та терміни, питання для закріплення вивченого матеріалу, практичні завдання.

Навчально-методичне видання за рахунок практичного спрямування сприятиме реалізації самостійної навчально-пізнавальної діяльності студентів.

Адресовано здобувачам ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання».

Рецензенти:

О. А. Каніболоцька, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри викладання другої іноземної мови

А. П. Конох, д-р. пед. наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

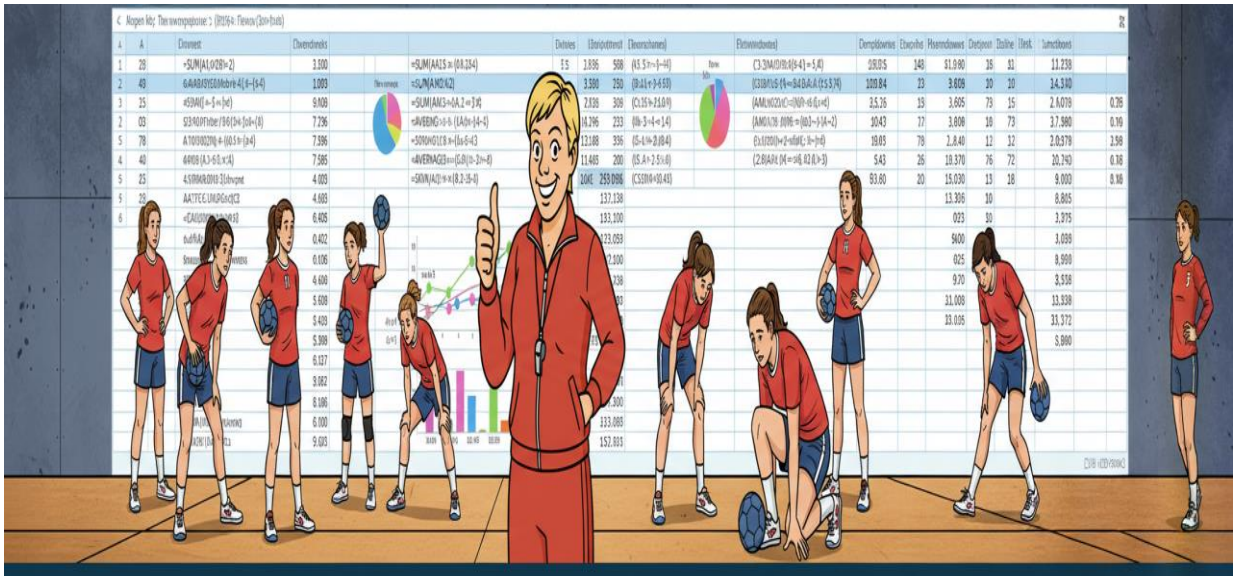
Відповідальний за випуск

С. В. Іваненко, канд. філол. наук, доц., завідувач кафедри іноземних мов професійного спрямування

ЗМІСТ

ВСТУП…… 5
Самостійна робота 1.
Понятійно-термінологічні основи професійної комунікації у сфері фізичної культури і спорту…… 8
Самостійна робота 2.
Фахова та наукова термінологія у галузі фізичної культури і спорту... 11
Самостійна робота 3.
Переклад та редагування професійних текстів іноземною мовою у сфері фізичної культури і спорту…… 15
Самостійна робота 4.
Усна професійна комунікація англійською мовою в галузі фізичної культури і спорту……...…… 18
Самостійна робота 5.
Аналіз англомовних наукових статей у сфері фізичної культури і спорту……... 21
Самостійна робота 6.
Професійна комунікація під час роботи з оздоровчими та фітнес-програмами англійською мовою…….. 24
Самостійна робота 7.
Англомовна професійна термінологія спортивно-ігрових видів спорту (handball, football, basketball, volleyball)..…… …… 29
Самостійна робота 8.
Професійна тренерська комунікація англійською мовою: інтерв'ю, інструктажі та аналітичні матеріали про підготовку спортсменів…..… 32
Самостійна робота 9.
Digital Coaching та онлайн-комунікація тренера англійською мовою: цифрові платформи і сучасні інструменти підготовки спортсменів...… 36
Самостійна робота 10.
Англійська мова в міжнародній академічній мобільності та програмах стажування: можливості, формати, комунікація…….. 39
Самостійна робота 11.
Комунікація спортсмена і тренера у соціальних мережах англійською мовою: стиль, стратегія, контент, цифровий імідж……..…… 42
Самостійна робота 12.
Публічні виступи тренера англійською мовою: структура, техніки, риторика, професійний стиль……..……... 46
Самостійна робота 13.

Англомовні спортивні правила та регламенти: структура, термінологія, офіційний стиль документів…….…….. 50
Самостійна робота 14.
Презентації англійською мовою у спортивній науці: структура, візуалізація даних, професійна термінологія…..…….. 54
Самостійна робота 15.
Академічне письмо англійською мовою у спортивній науці: структура IMRAD, академічний стиль, наукова термінологія…….. 57
Самостійна робота 16.
Переклад спортивних текстів англійською мовою: термінологія, стилістика, жанри, точність передачі змісту……..……... 61
Самостійна робота 17.
Англомовні дослідницькі постери у спортивній науці: структура, дизайн, мова, візуальна логіка……..…….. 65
Самостійна робота 18.
Англомовні grant proposals у сфері спорту: структура аплікації, цілі, обґрунтування, очікуваний вплив……..…… 69
Самостійна робота 19.
Англомовні презентації тренувальних програм (coaching curriculum): структура, зміст, термінологія, візуалізація……..…… 73
Самостійна робота 20.
Англомовна аналітика тренувального процесу: опис даних, інтерпретація показників та підготовка міні-звітів
(HRV, GPS, RPE, performance metrics)……..…… 78
Додатки…… 114



ВСТУП

Навчальна дисципліна «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою» належить до циклу дисциплін професійної підготовки ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання». Розрахована на один навчальний семестр і охоплює 2 змістових модуля навчального матеріалу. Структурно складається з практичних занять і самостійної роботи здобувача освіти. Формою контролю є поточний тестовий контроль; поточна оцінка практичних умінь та навичок, оцінка індивідуального науково-дослідного завдання, підсумковий тестовий контроль, залік.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою» є формування у здобувачів ступеня вищої освіти магістра здатності ефективно здійснювати професійну комунікацію іноземною мовою в галузі фізичної культури і спорту, оперувати сучасною термінологією, презентувати результати наукових досліджень, аргументовано висловлюватися у фахових дискусіях, аналізувати й інтерпретувати спеціалізовані тексти, а також використовувати іноземну мову як інструмент професійної діяльності, наукового пошуку та міжкультурної взаємодії.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою» є іншомовна професійна комунікація у сфері фізичної культури і спорту, що охоплює систему лінгвістичних, термінологічних, методичних та комунікативних засобів, необхідних для академічної, тренерської, науково-дослідної та освітньої діяльності фахівця. Об’єктом вивчення є процес професійної іншомовної комунікації у сфері фізичної культури і спорту в її академічному, науковому, тренерському та освітньому вимірах.

Завдання курсу реалізуються через цілеспрямоване формування іншомовної професійної комунікативної компетентності здобувачів шляхом інтеграції лінгвістичної, термінологічної та фахової підготовки. Реалізація передбачає систематичне опрацювання автентичних наукових і методичних текстів зі сфери фізичної культури і спорту; виконання усних і письмових завдань професійного спрямування; моделювання ситуацій професійної комунікації (інструктаж, презентація навчально-тренувального процесу, аналіз даних, обговорення методик); підготовку індивідуальних мультимедійних презентацій і міні-досліджень іноземною мовою; участь у дискусіях, кейс-аналізі; розвиток академічного письма й навичок використання англомовної наукової термінології; застосування цифрових ресурсів, онлайн-платформ та інструментів для роботи з фаховою інформацією; виконання самостійної роботи, спрямованої на підвищення рівня іншомовної компетентності у професійній сфері.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей: здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;

здатність розробляти проєкти та управляти ними; здатність працювати в міжнародному контексті; здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту; усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання; вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово; розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти; відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію; розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти.

Навчальна дисципліна «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою» пов'язана з дисциплінами, які мають забезпечити випускників відповідними знаннями й сформувати вміння застосовувати їх у майбутній професійній діяльності: «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти», «Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті», «Теорія управління у фізичній культурі і спорті», «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури». Ці та інші дисципліни є теоретичним підґрунтям вивчення курсу «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою». Особливо тісні міжпредметні зв'язки курс має зі спортивно-педагогічними дисциплінами, які об'єднує спільна навчально-виховна мета, єдність теоретичних положень, організаційних підходів та методики проведення занять із фізичної активності, масового спорту й фізкультурно-спортивних заходів, а також використання спеціалізованої термінології.

У цьому контексті курс «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою» органічно пов'язаний з навчальними дисциплінами, що розкривають загальні закономірності фізичного виховання і спорту. Ґрунтуючись на їх змісті, він водночас доповнює та розвиває їх, забезпечуючи іншомовний інструментарій для професійної комунікації, аналізу, інтерпретації та презентації знань у галузі фізичної культури і спорту.

Самостійна робота є невід'ємною складовою освітнього процесу та спрямована на поглиблення іншомовної професійної комунікативної компетентності; розвиток умінь аналізувати англомовні наукові джерела; формування навичок академічного письма іноземною мовою; підготовку до участі у міжнародних конференціях, стажуваннях, академічної мобільності; формування здатності застосовувати іноземну мову в тренерській, викладацькій та науково-дослідній діяльності.

Самостійна робота забезпечує виконання результатів навчання, пов'язаних із пошуком та аналізом інформації, критичним мисленням, презентацією матеріалів, а також професійною комунікацією іноземною мовою.

Самостійна робота виконується щотижнево, відповідно до структури курсу; у форматі письмових, перекладацьких, презентаційних, аналітичних та дослідницьких завдань; із використанням електронних ресурсів, онлайн-платформ, наукових баз даних; з обов’язковим дотриманням академічної доброчесності.

Студент повинен забезпечити систематичність, планування та рефлексію щодо власного прогресу.



Самостійна робота 1.

Понятійно-термінологічні основи професійної комунікації у сфері фізичної культури і спорту

Мета: сформувати розуміння базових термінів, категорій і понятійного апарату, що використовуються у професійній іншомовній комунікації у сфері фізичної культури і спорту; навчитися розрізняти ключові терміни, визначати їх функціональне значення та застосовувати в англомовних професійних контекстах.

Основні терміни та поняття: communication / professional communication, internal & external communication, formal / informal communication, physical training, physical development, sport performance, terminology / term, scientific terminology, sport-specific vocabulary

План

1. Ознайомлення з основними видами професійної комунікації у спорті.
2. Вивчення ключової англомовної термінології зі сфери фізичної культури і спорту.
3. Аналіз відмінностей між поняттями «training», «conditioning», «development».
4. Розгляд прикладів використання термінів у наукових і професійних текстах.
5. Формування логіко-семантичних зв’язків між базовими поняттями.

Теоретичні відомості

Професійна комунікація у сфері фізичної культури і спорту є цілеспрямованим процесом обміну інформацією між фахівцями (тренерами, викладачами, спортсменами, науковцями, адміністраторами спортивних організацій) з метою організації тренувальної діяльності, управління підготовкою спортсменів, проведення навчальних занять, реалізації дослідницьких завдань та забезпечення ефективної взаємодії в команді. Вона охоплює усні, письмові, невербальні й цифрові форми спілкування, що використовуються у спорті й фізичному вихованні.

Одним із ключових елементів професійної комунікації є термінологія, яка забезпечує точність передачі змісту, однозначність інтерпретації та логічну пов’язаність понять в академічному та практичному середовищі.

Термін – це спеціальне слово або словосполучення, яке має точне, однозначне й логічно визначене значення в певній галузі знань. У спорті терміни використовуються для опису тренувальних процесів,

фізіологічних реакцій, технічних елементів, методик підготовки та наукових результатів.

Термінологія – це сукупність термінів певної галузі, організована у вигляді системи понять. У сфері фізичної культури і спорту термінологія формується на основі педагогіки, медицини, фізіології, біомеханіки, психології та спортивного менеджменту.

Концептуально важливо розмежовувати такі поняття, як physical training (цілеспрямований процес розвитку спеціальних якостей та підготовки спортсмена через систему вправ) та physical development (більш широке й довготривале поняття, пов'язане зі змінами морфофункціонального стану організму). Подібні терміни часто ототожнюються у неакадемічному дискурсі, що ускладнює професійну взаємодію та аналіз тренувальних процесів.

Крім того, професійна іншомовна комунікація передбачає володіння структурою й особливостями внутрішніх і зовнішніх комунікацій, формальних і неформальних каналів, які визначають ефективність командної роботи, міжособистісну взаємодію, передачу тренувальних завдань, зворотний зв'язок спортсменів та узгодження дій між учасниками спортивного процесу.

Таким чином, опанування базових термінів і понять є фундаментом для подальшого успішного засвоєння дисципліни, виконання перекладацьких, аналітичних та презентаційних завдань, участі у міжнародних наукових і професійних комунікаціях, а також для формування академічної мобільності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Методичні вказівки

1. Перед виконанням завдань ознайомтесь з відповідним розділом посібника (термінологічний блок).
2. Використовуйте авторитетні джерела: Cambridge Dictionary, Oxford Learner's Dictionary, PubMed, Google Scholar.
3. Порівнюйте різні визначення термінів – це допоможе виявити семантичні відтінки.
4. Працюйте з контекстами: знайдіть речення, де терміни використовуються у наукових статтях або методичних матеріалах.
5. За потреби використовуйте інструменти автоматичного перекладу, але обов'язково виконуйте редагування.
6. Наприкінці роботи створіть короткий власний словник (min. 10 термінів) із примітками щодо вживання.

Питання для самоперевірки

1. Які функції професійної комунікації у сфері спорту?
2. Чим відрізняються internal та external communication?

3. У чому різниця між поняттями *physical training* та *physical development*?

4. Що таке термін у науковому розумінні?

5. Які труднощі виникають при перекладі спортивної термінології?

6. Які англомовні джерела містять найбільш точні визначення спортивних термінів?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Термінологічна таблиця:

Створити таблицю з 10 термінів (англ. + укр.), у якій зазначити:

• термін
• визначення (мін. 2 різних джерела)
• сфера застосування
• приклад речення англійською

Завдання 2. Порівняльний аналіз термінів (training vs development):

Написати коротке порівняння (150–200 слів) за критеріями:

• дефініція
• мета
• тривалість впливу
• зв’язок із підготовкою спортсмена

Завдання 3. Логіко-семантична карта:

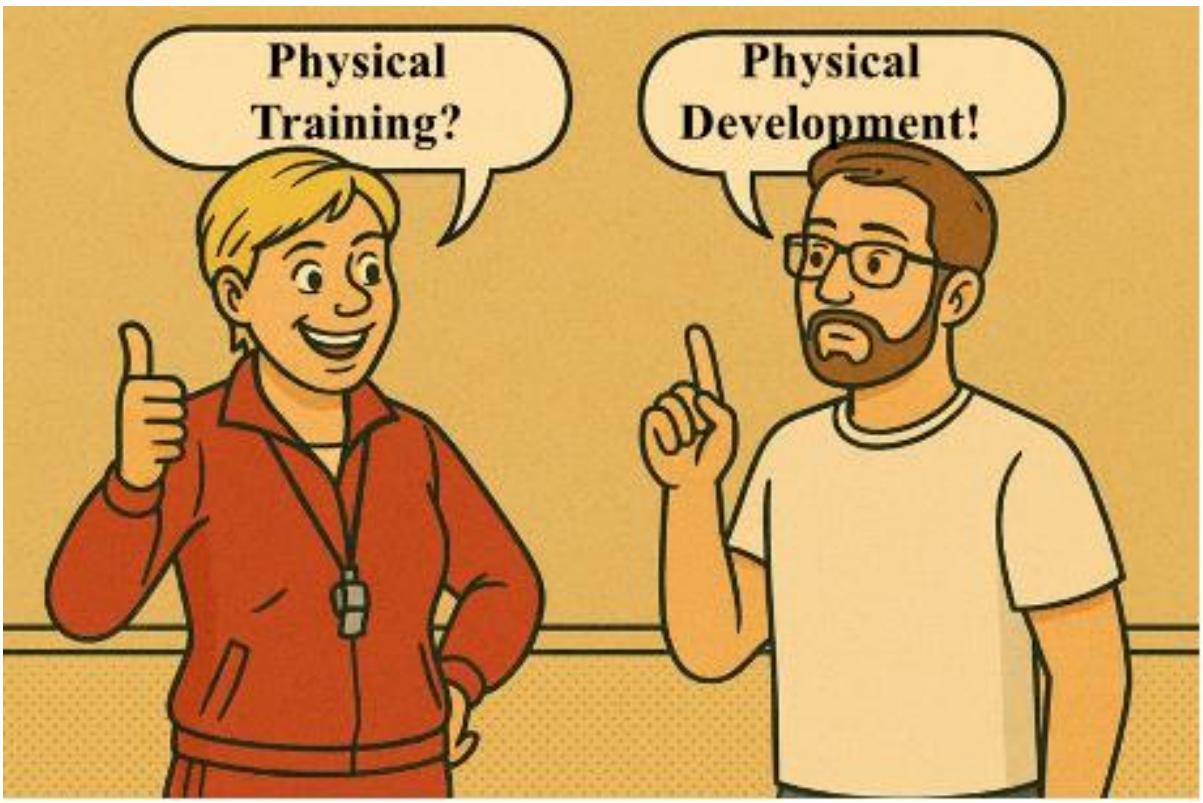
Побудувати схему, яка відображає взаємозв’язки між поняттями: communication – training – development – performance – coach–athlete interaction.

Завдання 4. Переклад фрагмента (5–7 речень):

Обрати короткий англомовний текст зі спортивної тематики та виконати переклад. Виділити терміни та прокоментувати їх переклад.

Завдання 5. Міні-рефлексія (за бажанням):

Написати короткий абзац (80–100 слів) «Що було найскладнішим у роботі з термінологією?».


Physical Training?
Physical Development!

Самостійна робота 2.

Фахова та наукова термінологія у галузі фізичної культури і спорту

Мета: сформувати вміння працювати з англомовною спортивною та науковою термінологією; навчитися виділяти ключові терміни у професійних текстах, аналізувати їх структуру, контекст використання та особливості перекладу; розвинути компетентність критичної роботи з лексикою різних рівнів спеціалізації.

Основні терміни та поняття: sport terminology, scientific terminology, domain-specific vocabulary, interdisciplinary terms, homonymy / polysemy, borrowed terms (loanwords), abbreviations in sport (HR, VO_2max, HIIT, RPE, GPS-tracking), training load, performance indicators, motor abilities, physiology-, biomechanics- та psychology-related terms.

План

1. Спортивна термінологія: сутність, структура, класифікація.
2. Види термінів у наукових і методичних текстах.
3. Запозичення та новітні терміни у спорті.
4. Міжгалузева та внутрішньогалузева омонімія.
5. Правила роботи зі словниками, базами даних та перекладацькими ресурсами.
6. Аналіз контекстів використання термінів у наукових статтях.

Теоретичні відомості

Спортивна термінологія – це сукупність спеціальних лексичних одиниць, які описують тренувальний процес, фізичні якості, рухові дії, моделі підготовки, методики та спортивні результати.

Спортивна термінологія формується на перетині педагогіки, медицини, біомеханіки, фізіології, психології, спортивного менеджменту та сучасних технологій, тому характеризується складністю, багатошаровістю та високим рівнем спеціалізації. У процесі професійної діяльності широко застосовуються такі групи термінів:

• базові педагогічні поняття: physical education, physical activity, motor skills, training load, warm-up, recovery;

• підготовчі категорії: physical training, conditioning, sport form, performance development;

• організаційні та управлінські терміни: communication process, leadership, feedback, decision-making;

• наукові поняття: research methods, data analysis, experiment, results, discussion.

Приклади термінів:

• *training load* – тренувальне навантаження
• *strength development* – розвиток сили
• *conditioning* – загальна/спеціальна фізична підготовка
• *athlete's performance* – спортивний результат

У спортивному середовищі термінологічна точність має особливе значення, оскільки неточності у використанні термінів можуть призводити до неправильного розуміння завдань тренування, некоректного складання програм підготовки, помилок у методичних рекомендаціях або хибної інтерпретації наукових результатів. Тому робота з англомовною термінологією потребує не лише перекладу, а й уміння аналізувати контекст, зіставляти різні джерела й адаптувати терміни відповідно до професійної ситуації.

Наукова спортивна термінологія – це лексика, яка використовується у дослідженнях для опису методів, моделей, результатів і процесів наукового аналізу.

До неї належать терміни:

• *research design* — схема дослідження
• *sample selection* — добір вибірки
• *data collection* — збір даних
• *statistical analysis* — статистична обробка
• *findings* — результати дослідження
• *discussion* — інтерпретація та аналіз

У спорті широко використовуються терміни з інших наук:

Фізіологія: *VO_2max, heart rate, metabolic response, lactate threshold*

Біомеханіка: *force production, center of mass, kinematic chain*

Психологія: *motivation, stress response, concentration*

Менеджмент та аналітика**:** *monitoring, feedback, decision-making, data-driven approach.*

Означене створює комплексність понятійного апарату й потребує особливої уваги при перекладі.

Омонімія – коли один термін має різні значення в різних галузях. Наприклад:

• *load* – навантаження (тренувальне), але у менеджменті – «покладання обов'язків».
• *mobility* – мобільність (суглобова), але в соціальних науках – «мобільність населення».

Полісемія – багатозначність одного терміна.

• *conditioning* — може означати «загальна фізична підготовка», «спеціальна фізична підготовка», «адаптація організму».

У спорті багато термінів запозичено з англійської мови: fitness, cross-training, coach, sprint, warm-up, workout, recovery. Їх переважно НЕ перекладають, оскільки вони вживаються у міжнародній практиці.

Абревіатури – один із найпоширеніших типів термінів. Абревіатури економлять час, але вимагають точного тлумачення.

Поширені приклади:
- HR – heart rate
- HRV – heart rate variability
- RPE – rate of perceived exertion
- HIIT – high-intensity interval training
- BFR – blood flow restriction
- DOMS – delayed onset muscle soreness
- RM – repetition maximum

Принципи роботи з термінологією

1. Перевірка визначення в кількох джерелах.
2. Уточнення контексту (тренувальний / медичний / науковий).
3. Переклад із урахуванням спеціальної сфери застосування.
4. Розмежування схожих термінів (training – development – conditioning – performance).
5. Використання словників, тезаурусів, енциклопедій, наукових статей.

Методичні вказівки

1. Під час роботи з термінами обов’язково використовуйте авторитетні словники, енциклопедії та наукові джерела.
2. Зіставляйте різні визначення: це дозволяє виявити точне значення у професійному контексті.
3. Уникайте перекладу «слово в слово» – перевіряйте термін у наукових статтях.
4. Звертайте увагу на структуру терміна (корінь, модель словотвору, походження).
5. Використовуйте двомовні глосарії лише як допоміжний ресурс.
6. Будуйте власний термінологічний словник – він стане основою для роботи з науковими текстами.

Питання для самоперевірки

1. Чим відрізняється спортивна термінологія від загальнонаукової?
2. Які особливості мають запозичені терміни у сфері спорту?
3. Що таке омонімія термінів і чому вона створює труднощі?
4. Які абревіатури найпоширеніші у спортивній фізіології?
5. Чому важливо враховувати міждисциплінарність термінології?

6. Як визначити правильний переклад терміна у науковому контексті?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Термінологічний глосарій:

Створити глосарій із 15 англомовних термінів, до кожного зазначити:

• визначення (мін. 2 джерела)

• галузь належності (physiology, biomechanics, coaching, management etc.)

• приклад використання з наукової статті&

Завдання 2. Аналіз омонімії (5 термінів):

Вибрати 5 термінів, які мають різні значення у різних галузях (load, intensity, mobility, coordination, conditioning).

Порівняти значення + зробити висновок (100–150 слів).

Завдання 3. Робота з абревіатурами:

Підібрати 10 спортивних абревіатур, розшифрувати їх, пояснити значення. Приклади: HRV, DOMS, HIIT, BFR, RPE, RM, GPS, HR, VO_2max, CMJ.

Завдання 4. Переклад фрагмента наукового тексту:

Знайти фрагмент (5 – 7 речень) статті про тренувальні навантаження або спортивні показники.

Виконати переклад.

Виділити й пояснити 8 термінів.

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням):

«Чому стандартизація термінології є важливою для розвитку спортивної науки?» (120 – 150 слів)


SPORT TERMINOLOGY
А можна просто: стрибаємо, біжимо і не вмираємо?
Plyometrics
proprioception
VO, max
steady-state
anaerobic
threshold
А що таке proprioception?
Мабуть, новий гаджет

Самостійна робота 3

Переклад та редагування професійних текстів іноземною мовою у сфері фізичної культури і спорту

Мета: сформувати навички перекладу англомовних професійних і наукових текстів спортивної тематики; навчитися визначати ключові терміни у тексті, правильно передавати їх українською мовою, здійснювати лінгвістичне й смислове редагування, вибирати коректні перекладацькі стратегії з урахуванням контексту та галузевої специфіки.

Основні терміни та поняття: translation, translation strategies, equivalence, literal vs semantic translation, context-based translation, terminology consistency, professional text, scientific text, editing / proofreading, calque, borrowing, adaptation, false friends (помилкові відповідники).

План

1. Особливості перекладу професійних текстів спортивної тематики.
2. Види перекладацької еквівалентності.
3. Типові проблеми перекладу спортивних термінів.
4. Редагування перекладів: логіка, точність, відповідність змісту.
5. Стратегії перекладу наукових англомовних текстів.
6. Виявлення та усунення помилок перекладу.

Теоретичні відомості

Професійний переклад – це цілеспрямований процес передачі змісту англомовного тексту українською мовою з максимальною точністю та збереженням логіки, структури й термінологічної відповідності. У сфері фізичної культури і спорту професійні тексти включають: методичні рекомендації, тренувальні плани, наукові статті, інструкції, протоколи, звіти.

Перекладач повинен враховувати: специфіку галузевих термінів; вимоги до наукового стилю; контекст ситуації (тренувальний, медичний, освітній, дослідницький).

Еквівалентність – ступінь відповідності перекладеного тексту оригіналу.

Види еквівалентності:

1. *Лексична* – точність передачі терміна (*training load → тренувальне навантаження*).
2. *Семантична* – збереження смислу фрази.
3. *Функціональна* – передача призначення тексту (наприклад, інструкція має залишитися інструкцією).
4. *Стилістична* – відповідність стилю (науковий → науковий).

Стратегії перекладу

1. Дослівний переклад (literal translation)

Використовується для чітких термінів: *anaerobic capacity, muscle power, flexibility training.*

2. Семантичний переклад

Передає зміст, а не форму: *coach–athlete interaction → взаємодія тренера й спортсмена.*

3. Запозичення

Коли термін не перекладається: *fitness, cross-training, sprint, monitoring.*

4. Калькування

high-intensity interval training → високоінтенсивне інтервальне тренування.

5. Адаптація

При перекладі контекстних елементів: *performance enhancement → підвищення спортивної результативності*.

Типові проблеми перекладу спортивних текстів

1. Омонімія термінів (*conditioning, load, intensity*).
2. Ложні друзі перекладача (*event → змагання*, а не «подія»).
3. Багатокомпонентні терміни (наприклад, *post-activation potentiation, neuromuscular adaptation*).
4. Абревіатури (*HRV, VO_2max, RPE*).
5. Термінологічна непослідовність – різні переклади одного терміна.
6. Змішування побутового та професійного значення слова.

Методичні вказівки

1. Перед перекладом обов’язково з’ясуйте значення термінів за словниками.
2. Уникайте дослівного перекладу там, де він руйнує зміст.
3. Не перекладайте ті терміни, які є міжнародними (*fitness, GPS-tracking*).
4. Обов’язково робіть редактуру – це частина завдання.
5. Використовуйте PubMed, Google Scholar для пошуку прикладів.

Питання для самоперевірки

1. Що таке еквівалентність перекладу?
2. У чому різниця між дослівним і семантичним перекладом ?
3. Чому термін *conditioning* є складним для перекладу ?

4. Які стратегії перекладу використовують при роботі з науковими текстами?
5. Як уникнути помилок типу «ложних друзів перекладача»?
6. Які кроки містить редагування перекладу?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Переклад фрагмента:

Обрати англомовний фрагмент (6 – 8 речень) зі спортивної або наукової статті.

Виконати переклад.

Виділити 10 ключових термінів і пояснити вибір перекладу.

Завдання 2. Редагування машинного перекладу:

Обрати текст (5–7 речень), перекладений Google Translate / DeepL. Виконати редагування та коротке пояснення (100 слів), що саме було виправлено.

Завдання 3. Таблиця перекладацьких стратегій:

Заповнити таблицю (мінімум 8 термінів):

Термін	**Стратегія перекладу**	**Пояснення**
VO_2max	...	...
training load	...	...
motor skills	...	...

Завдання 4. Аналіз помилкового перекладу:

Знайти 3 приклади неправильного перекладу спортивних термінів.

Пояснити, у чому помилка, і запропонувати правильний варіант.

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням):

«Чому переклад професійних текстів є критично важливим для спортивної науки?» (120–150 слів)


Я маю пояснити англійською?
HIIT
AGILITY
ENDURANCE
RECOVERY

Самостійна робота 4.

Усна професійна комунікація англійською мовою в галузі фізичної культури і спорту

Мета: сформувати вміння здійснювати професійну усну комунікацію англійською мовою: вести діалог тренера й спортсмена, презентувати тренувальні завдання, давати інструкції, ставити запитання, відповідати на них та ефективно використовувати термінологію у реальних професійних ситуаціях.

Основні терміни та поняття: oral communication, professional dialogue, coach – athlete interaction, instructions / commands, feedback, questioning techniques, presentation skills, clarity / accuracy / tone, communication barriers, active listening

План

1. Структура усної професійної комунікації.
2. Типи усних професійних ситуацій у спорті.
3. Мовні кліше та фразові структури для професійних діалогів.
4. Особливості інструктажу та зворотного зв’язку.
5. Комунікативні помилки та бар’єри.
6. Основи презентації англійською мовою.

Теоретичні відомості

Усна професійна комунікація – це процес обміну інформацією між учасниками спортивної діяльності в усній формі (діалог, інструкція, пояснення, зворотний зв’язок).

Вона є ключовим елементом ефективного тренувального процесу, оскільки забезпечує: точність передачі завдання; безпеку виконання вправ; координацію командних дій; мотивацію спортсменів; контроль виконання.

Усна комунікація у спорті вимагає чіткості, лаконічності, логічності та коректного використання термінології.

Типові професійні комунікативні ситуації

Coach-to-athlete instruction – інструктаж щодо техніки або навантаження.
Feedback delivery – надання зворотного зв’язку (корекція, рекомендації).
Q&A interaction – відповіді на запитання спортсмена.
Warm-up briefing – пояснення структури розминки.
Tactical discussion – обговорення тактичних рішень.
Presentation of training plan – усне представлення тренувального плану.

Компоненти ефективного усного спілкування

1) Clarity (чіткість)

Використання коротких, простих фраз:

Keep your core tight. Increase the pace. Maintain balance.

2) Accuracy (точність)

Коректне використання термінів: *eccentric phase, explosive power, aerobic zone.*

3) Tone (тон)

Професійний, доброзичливий, мотивуючий: *Good job. Let's try one more set.*

4) Structure (структура)

Інструкції у спорті часто подаються у форматі: Action → Technique → Expected result

Наприклад: *Jump forward → Land softly on both feet → Reduce ground contact time.*

Мовні кліше для тренерської комунікації

Інструкції:

- *Keep your back straight.*
- *Increase intensity gradually.*
- *Focus on breathing control.*
- *Start with a warm-up drill.*

Зворотний зв'язок:

- *Your coordination improved, but you need more stability.*
- *Try to reduce speed to perform the movement correctly.*

Підтримка / мотивація:

- *Excellent work. Keep it up!*
- *You're getting better every session.*

Уточнення:

- *Do you understand the task?*
- *Any questions about technique?*

Методичні вказівки

1. Під час виконання завдань використовуйте прості та зрозумілі фрази.
2. Практикуйте вимову термінів через онлайн-словники (Cambridge/Oxford).
3. Складіть власний словничок фраз-кліше для тренерської комунікації.
4. Під час побудови діалогів дотримуйтеся структури: *greeting → task → clarification → feedback*.

5. Запишіть свій монолог або діалог на аудіо для самоконтролю (не обов’язково).

Питання для самоконтролю

1. Які особливості усної професійної комунікації у спорті?
2. Які типові ситуації потребують використання англійської мови?
3. Чому важливо дотримуватися чіткості та точності інструкцій?
4. Які мовні кліше є базовими для тренера?
5. Що таке комунікативні бар’єри й як їх уникати?
6. У чому полягає структура ефективної усної презентації?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Скласти діалог «Coach – Athlete» (обов’язково):
Тема: техніка вправи / структура тренування / помилки виконання.
Обсяг: 12 – 16 реплік.
Використати мін. 10 професійних термінів.

Завдання 2. Записати (або змоделювати письмово) інструкцію для спортсмена:
Тема: розминка або комплекс вправ.
Обсяг: 6 – 8 речень у форматі Action → Technique → Expected result.

Завдання 3. Створити словничок кліше (мін. 15 фраз):
Поділ на 3 групи: інструкції, зворотний зв’язок, уточнення.

Завдання 4. Підготувати короткий монолог (1 хв):
Тема за вибором: Warm-up routine / Training plan / Key technique errors.
Використати 8–10 термінів.

Завдання 5. Міні-аналіз (за бажанням):
«Які труднощі виникають у мене під час усного спілкування англійською і як їх подолати?» (100 слів)


ДУМАЛА, ЩО ЗНАЮ АНГЛІЙСЬКУ...
THIS STUDY AIMED TO..
DESPITE THE LIMITATIONS...
FURTHER RESEARCH IS NEEDED.
А що таке further research?
STATISTICALLY SIGNIFICANT (p < 0,05)
Це коли вони не хочуть нічого

Самостійна робота 5.

Аналіз англомовних наукових статей у сфері фізичної культури і спорту

Мета: сформувати вміння знаходити, читати, аналізувати та інтерпретувати англомовні наукові статті з фізичної культури і спорту; навчитися виокремлювати структуру наукової статті, визначати її ключові елементи, оцінювати методологію, результати й наукову новизну, а такожскладати анотацію та короткий критичний огляд.

Основні терміни та поняття: scientific article, peer-reviewed journal, abstract, introduction, methods / methodology, results, discussion, conclusion, research gap, evidence-based practice, validity / reliability, keywords, annotated summary.

План

1. Структура англомовної наукової статті.
2. Пошук джерел у PubMed, Google Scholar, Scopus.
3. Визначення проблематики, мети та research gap.
4. Аналіз методології дослідження.
5. Інтерпретація результатів.
6. Складання анотації та критичного огляду.

Теоретичні відомості

Наукові статті у сфері спорту зазвичай мають стандартизовану структуру:

Title (назва): vає відображати суть дослідження.

Abstract (анотація): коротко подає мету, методи, результати та висновки.

Introduction (вступ): описує проблему, аналізує попередні дослідження, формує research gap.

Methods (методи): містить дані про вибірку, інструменти, процедури, статистику.

Results (результати): описує отримані дані, таблиці, графіки, ключові показники.

Discussion (обговорення): інтерпретує результати, порівнює з іншими дослідженнями, пояснює значущість.

Conclusion (висновки): фіксує головні висновки та перспективи дослідження.

Пошук наукових джерел

Основні платформи:

• PubMed – медицина і спортивна фізіологія
• Google Scholar – універсальний пошук
• Scopus – міжнародні рецензовані журнали
• Web of Science – високоякісні наукові статті

Критерії відбору статті: рік публікації (не старше 5 років); наявність рецензування; відповідність вашій тематиці; чітка методологія; достатній обсяг фактичного матеріалу.

Research gap (лакуна дослідження)

Research gap – це наукова прогалина, тобто аспект проблеми, який недостатньо вивчений.

У вступі автори статей завжди вказують, що відомо, що невідомо, і що саме вони досліджують.

Для магістра важливо навчитися визначати research gap, оскільки це розвиває навичку критичного мислення та проектування власних досліджень.

4. Аналіз методології статті

Потрібно визначити: дизайн (experimental, quasi-experimental, descriptive); вибірку (sample size, gender, age, qualification); інструменти (GPS, HR monitors, tests, surveys); методи статистичної обробки (ANOVA, t-test, correlations).

Звертай увагу на валідність та надійність інструментів.

Інтерпретація результатів

Інтерпретація – це не просто переписування цифр. Потрібно: визначити тенденції; встановити міжпоказникові зв’язки; порівняти з іншими дослідженнями; пояснити практичну значущість.

Анотація та критичний огляд

Анотація (summary): коротко відтворює проблему; мету; методи; ключові результати; висновки.

Критичний огляд (critical review) повинен містити: сильні сторони статті; недоліки; обмеження дослідження; перспективи майбутніх досліджень.

Методичні вказівки

1. Оберіть статтю лише з рецензованого джерела.
2. Спочатку прочитайте Abstract – він дає загальне уявлення.

3. Під час читання робіть нотатки (problem – methods – results – conclusions).
4. Обов’язково виділяйте терміни та методи.
5. Не перекладайте статтю повністю – концентруйтесь на ключових частинах.
6. Використовуйте словники та наукові бази для уточнення термінів.

Питання для самоконтролю

1. Яка структура англомовної наукової статті?
2. Як визначити research gap?
3. Які елементи опису методів є ключовими?
4. Чим відрізняються results від discussion?
5. Що таке evidence-based practice?
6. У чому різниця між summary та critical review?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Аналіз статті: вибрати англомовну наукову статтю (2020 – 2025 рр.); підготувати структурований аналіз (1 – 1,5 стор.); обов’язково описати: Problem – Aim – Methods – Results – Discussion – Conclusions.

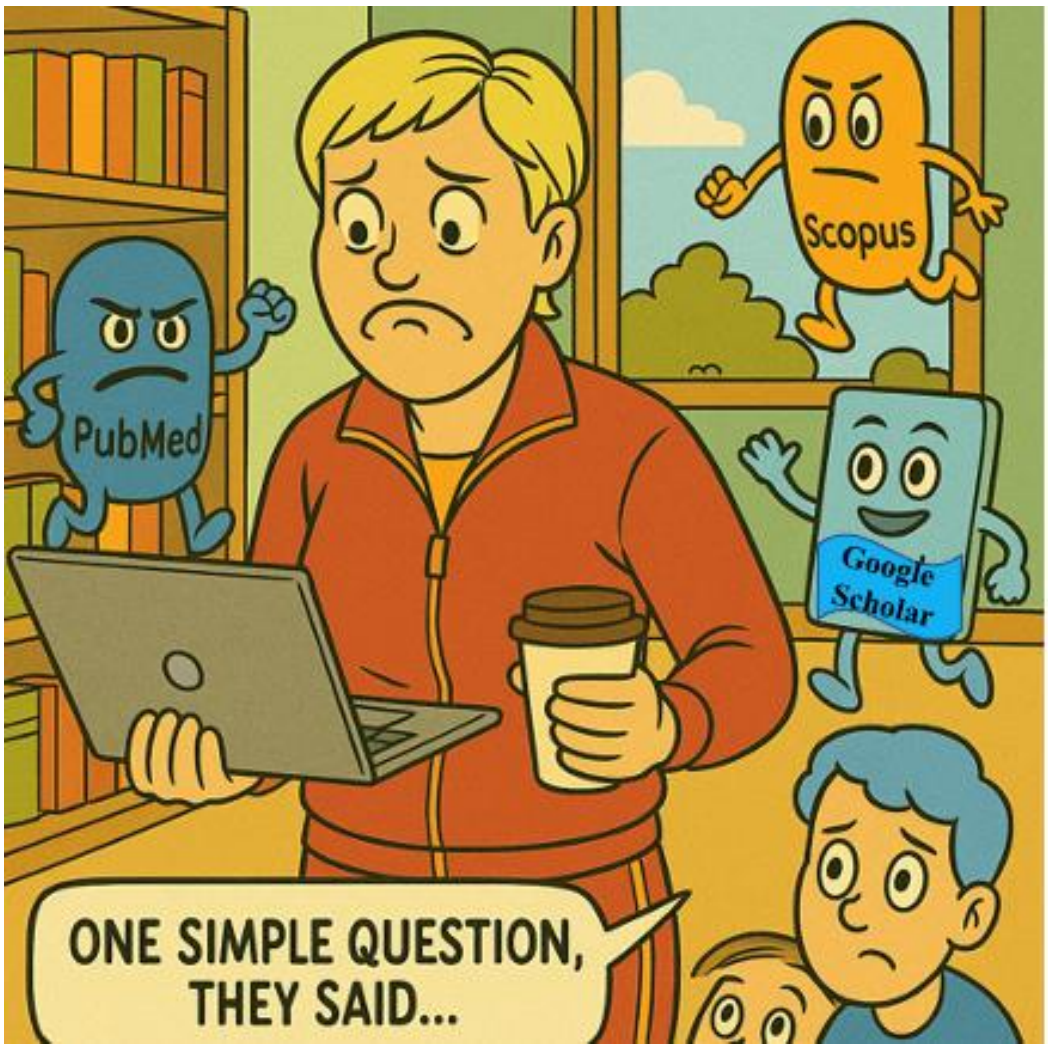
Завдання 2. Скласти анотацію (150–180 слів):
На основі обраної статті.

Завдання 3. Визначити research gap статті:
Пояснити у 4–5 реченнях, яку прогалину автори намагаються заповнити.

Завдання 4. Заповнити таблицю:

Компонент	**Опис**	**Оцінка валідності**
Sample	...	...
Instruments	...	...
Procedures	...	...
Statistics	...	...

Завдання 5. Короткий critical review (100–120 слів): вказати сильні та слабкі сторони статті.


PubMed
Scopus
Google Scholar
ONE SIMPLE QUESTION, THEY SAID...


INTRODUCTION
METHODS
RESULTS
Why me? I just wanted to understand one table...
COMPARE WITH AT LEAST 40 STUDIES!!
DISCUSSION

Самостійна робота 6.

Професійна комунікація під час роботи з оздоровчими та фітнес-програмами англійською мовою

Мета: сформувати вміння використовувати англійську мову для опису оздоровчих програм, вправ та інструкцій; навчитися застосовувати фахову термінологію під час комунікації тренера зі спортсменами та клієнтами; розвинути навички аналізу англомовних матеріалів із фітнесу, пілатесу, стретчингу та інших оздоровчих напрямів.

Основні терміни та поняття: fitness programs, wellness, pilates principles, core engagement, flexibility training, stretching routine, posture alignment, breathing technique, instructor's cues, safety guidelines, warm-up / cool-down, low-impact exercises.

План

1. Ознайомлення з англомовною термінологією оздоровчих програм.
2. Аналіз інструкцій тренера англійською мовою.
3. Відмінності між термінами flexibility – mobility – stretching.
4. Вивчення структур типових англомовних фітнес-коментарів і тренерських підказок (cues).
5. Створення власних англомовних інструкцій до комплексу вправ.

Теоретичні відомості

Оздоровчі та фітнес-програми (wellness & fitness programs) часто використовують стандартизовану англомовну термінологію, яка застосовується у міжнародній практиці. Багато термінів не мають однозначного українського відповідника, тому використовуються у міжнародному форматі без перекладу. До них належать:

- Pilates vocabulary: core, neutral spine, breathing control, alignment, centering, precision.
- Stretching & flexibility terminology: dynamic stretching, static stretching, range of motion, over-stretching, tension release.
- Fitness & wellness language: low impact, full body workout, muscle activation, modify the exercise, proper form, safety cues.

Основу професійної комунікації у фітнесі становить фахова англомовна лексика, яка включає:

- анатомічні терміни: spine, pelvis, core, shoulder blades, hips, hamstrings;
- функціональні терміни: activation, engagement, stabilization, mobility, alignment;

- тренерські команди (cues): inhale, exhale, lengthen, extend, hold, soften your knees;
- терміни техніки безпеки: proper form, modification, low impact, overextension, neutral position.

Основні оздоровчі напрями та їх специфічна лексика

✓ Пілатес (Pilates Training) – система вправ, спрямована на розвиток контролю рухів, стабілізацію корпусу та покращення постави.

Ключові поняття:

- core engagement – активізація м'язів корпусу;
- neutral spine – нейтральне положення хребта;
- centering / control / precision – основні принципи пілатесу;
- breathing control – керування диханням у рухах.

Англомовні інструкції для пілатесу мають високий рівень стандартизації та застосовуються у міжнародних сертифікаційних програмах (Polestar, STOTT Pilates).

✓ Стретчинг (Stretching / Flexibility Training)

У світовій практиці розрізняють:

- static stretching – статичне розтягування;
- dynamic stretching – динамічне;
- PNF stretching – пропріоцептивне neuromuscular facilitation;
- range of motion (ROM) – діапазон рухів.

Термінологія стретчингу тісно пов'язана з анатомією та нейрофізіологією, тому англомовні пояснення часто включають поняття muscle tension, relaxation response, joint mobility.

✓ Фітбол (Swiss Ball / Stability Ball Training) – тренування з використанням великого м'яча для розвитку стабілізації, балансу й глибоких м'язів.

Ключові терміни:

- balance challenge – завдання на баланс;
- stability work – вправи на стабільність;
- controlled movement – контрольований рух;
- progressions / regressions – ускладнення та спрощення вправ.

✓ Каланетика, Barre, Low-Impact Fitness

У цих програмах використовуються терміни:

- micro-movements – мікрорухи;
- iso-holds – ізометричні утримання;
- alignment correction – корекція положення тіла;
- low-impact training – тренування з мінімальним навантаженням на суглоби.

3. Особливості професійної англомовної комунікації тренера

У тренерській діяльності англійською мовою застосовуються короткі, чіткі та ритмічні команди. Вони виконують три функції:

1. Instruction (що робити): *Lift your hips. Extend your right leg. Keep your back long.*
2. Explanation (чому так): *This helps activate your deep core muscles. Keeping a neutral spine reduces lower back tension.*
3. Correction (виправлення): *Relax your shoulders. Avoid arching your back.*

Дуже важливо, що тренер англійською уникає складних структур – переважає простий граматичний Present Simple, дієслова наказового способу та короткі пояснення.

Термінологічні труднощі, з якими стикаються студенти

1. Полісемія термінів:
   - *engage* – активувати (м'яз), залучати (спортсмена), включати.
   - *neutral* – природне (положення), нейтральне (вирівнювання).

2. Відсутність повного українського еквівалента:
   - *core* ≠ «прес» (core – це весь м'язовий центр).
   - *alignment* ≠ «постава» (alignment – точне вирівнювання сегментів тіла).

3. Міждисциплінарність термінології: англійська мова поєднує фітнес-терміни з медичними, кінезіологічними та психофізіологічними поняттями.

У професійній діяльності знання англомовної фітнес-лексики необхідне для: читання міжнародних сертифікаційних програм (ACSM, ACE, Pilates STOTT); аналізу відеоінструктажів світових тренерів; ведення тренувальних занять для іноземних клієнтів; участі в міжнародних фітнес-проєктах і стажуваннях; створення власних оздоровчих програм англомовного формату.

Професійне використання цих термінів забезпечує точність інструкцій, безпеку виконання вправ та ефективність тренувального процесу.

Особливе місце займає тренерська комунікація англійською, що включає:

- Action verbs: inhale, exhale, engage, lift, bend, extend, hold.
- Cues for technique: Keep your back straight, Engage your core, Maintain neutral spine.
- Safety guidelines: Avoid sudden movements, Do not overstretch, Keep your knees soft.

Під час вивчення дисципліни «Професійно-орієнтований практикум іноземною мовою» важливо навчитися: розуміти ці інструкції; створювати

власні; аналізувати відеотренування; перекладати ключові елементи тренерських пояснень.

Методичні вказівки

1. Перед виконанням завдань ознайомтеся з англомовними джерелами: Pilates Anytime, Blogilates, Les Mills, Yoga Journal.
2. Випишіть ключові конструкції тренерських інструкцій.
3. Порівняйте різні терміни та знайдіть їх контекстне застосування.
4. Використовуйте англомовні відеоуроки для тренування навичок аудіювання.
5. Звертайте увагу на структуру тренерського мовлення: cue → explanation → correction.

Питання для самоконтролю

1. Чим відрізняються терміни mobility та flexibility?
2. Які ключові елементи тренерських інструкцій англійською мовою?
3. Чому важливо використовувати правильні cues під час фітнес-занять?
4. Які міжнародні оздоровчі програми мають стандартизовану англомовну термінологію?
5. Що означають терміни core engagement, neutral spine, low-impact workout?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Термінологічна таблиця

Створити таблицю з 10 термінів (англійською та українською), зазначивши: визначення (2 джерела), контекст застосування, приклад речення англійською.

Завдання 2. Порівняльний аналіз термінів

Порівняти 3 пари термінів (наприклад: flexibility vs mobility; stretching vs lengthening; posture vs alignment). Обсяг: 120–150 слів.

Завдання 3. Тренерські інструкції

Створити англомовний набір інструкцій (10–12 cues) для комплексу з 5 оздоровчих вправ (пілатес / фітбол / стретчинг).

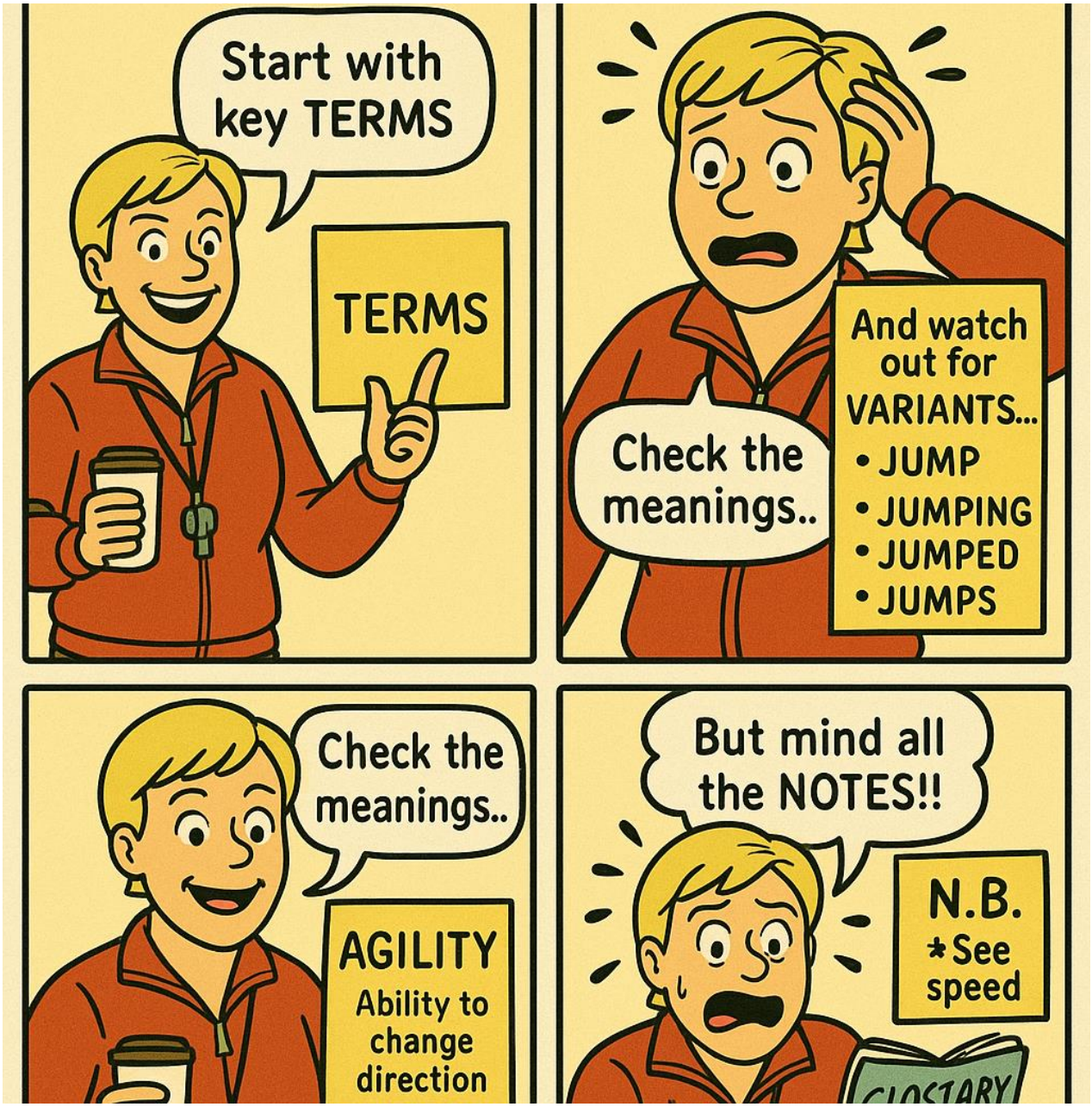
Приклад: *Engage your core as you lift the pelvis. Keep your shoulders relaxed.*

Завдання 4. Переклад фрагмента

Обрати англомовний фітнес-текст (6 – 8 речень) і виконати переклад, виділивши 8 термінів і пояснивши перекладацькі рішення.

Завдання 5. Міні-рефлексія (за бажанням)

«Які труднощі виникають під час роботи з англомовними тренерськими інструкціями?» (80 – 100 слів)



Самостійна робота 7.

Англомовна професійна термінологія спортивно-ігрових видів спорту (handball, football, basketball, volleyball)

Мета: сформувати вміння використовувати англомовну термінологію спортивно-ігрових видів спорту; навчитися аналізувати та інтерпретувати іноземні професійні тексти, коментувати ігрові епізоди, описувати технічні й тактичні дії англійською мовою; розвинути навички професійної комунікації у тренерській та змагальній діяльності.

Основні терміни та поняття: game strategy, offensive/defensive tactics, fast break, transition, ball possession, assist, turnover, court vision, man-to-man defense, zone defense, set play, referee signals, match analysis, performance indicators.

План

1. Ознайомлення з англомовною спортивно-ігровою термінологією.
2. Аналіз технічних і тактичних термінів різних видів спорту.
3. Вивчення термінології тренерської комунікації на полі/майданчику.
4. Аналіз англомовних коментарів і статистичних звітів.
5. Опис ігрової ситуації та обговорення тактики англійською.

Теоретичні відомості

Спортивно-ігрові види спорту (team sports) використовують розвинену англомовну термінологію, яка стала міжнародною мовою тренерів, арбітрів, аналітиків і спортсменів. До таких видів належать handball, football, basketball, volleyball, hockey, futsal, rugby. Їхня структура термінів охоплює техніку, тактику, правила, аналітику, статистику й комунікацію під час змагань**.**

Структура спортивно-ігрової англомовної термінології

а) Технічні дії (technical skills)

- *handball: jump shot, breakthrough, fast break, wing shot, blocking.*
- *football: passing, dribbling, tackling, shooting, ball control.*
- *basketball: layup, screen, rebound, dribble, steal.*
- *volleyball: spike, serve, dig, set, block.*

Означені терміни часто супроводжуються дієслівними конструкціями інструкцій тренера: *Keep your body low*, *Improve your ball handling*, *Open the passing line*.

б) Тактичні дії (tactical concepts)

- *offense / attack: transition attack, positional offense, counterattack;*
- *defense: zone defense, man-to-man defense, pressing defense;*
- *teamwork language: spacing, rotation, coverage, switching, communication.*

Термінологія тактики вимагає опису рішень під час гри, взаємодії гравців, зміни схем.

в) Арбітраж (refereeing vocabulary)

- *foul (фол), violation, turnover, free throw, penalty shot, advantage rule;*
- *referee signals: passively raised arm, offensive foul sign, time-out gesture.*

Міжнародні курси арбітрів також використовують англійську як основу для термінології.

Мовлення тренера в командних видах спорту

Англомовна тренерська комунікація включає:

- короткі команди (cues): *Move! Spread out! Hold the line! Press higher! Switch! Rotate!*
- коригуючі інструкції: *Don't lose the marking*, *Stay compact*, *Look for the free player.*
- мотиваційні звернення: *Keep the intensity*, *Trust the system*, *Stay focused.*

Під час тренувань використовується імператив, лаконічність, мінімум складних структур.

Англійська мова статистики та аналітики гри

Сучасний спорт базується на цифрових метриках: *ball possession* (володіння м'ячем); *expected goals (xG); shooting efficiency; defensive actions; assists / turnovers* (баскетбол, гандбол); *unforced errors* (волейбол, теніс).

Аналітичні звіти формулюються за шаблонами: *The team improved its defensive efficiency by…*, *Most turnovers occurred during the fast-break phase.*

Мовлення спортивного коментатора англійською

Коментування – джерело природної англомовної спортивної лексики:

- *He makes a brilliant assist!*
- *They switch to a zone defense.*
- *A powerful jump shot from the left wing!*
- *Excellent transition play!*
- *The goalkeeper reads the moment perfectly.*

Такі тексти є корисними для аудіювання, поповнення словника й формування професійної мовленнєвої інтуїції.

Фахівець фізичної культури й спорту повинен володіти спортивно-ігровою англійською, щоб: аналізувати міжнародні матчі та тренувальні протоколи; спілкуватися зі спортсменами-іноземцями; брати участь у стажуваннях, тренерських курсах (EHF, UEFA, FIBA, FIVB); описувати власні тренувальні моделі у статтях, постерах, презентаціях; вести тренувальні інструктажі англійською (особливо в handball & football).

Методичні вказівки

1. Опрацювати 1 – 2 англомовні відеоаналізи гри (YouTube: UEFA analysis, EHF Master Coach, NBA Tactical Breakdowns).
2. Записати ключові технічні та тактичні терміни.
3. Порівняти, як однакові терміни вживаються в різних видах спорту (наприклад, transition, press, rotation).
4. Використовувати фахові сайти: EHF Education, UEFA Training Ground, FIBA Coaching Library.
5. Створити власний глосарій (мін. 15 термінів) із прикладами речень.

Питання для самоконтролю

1. У чому різниця між термінами *transition attack* і *counterattack*?
2. Які особливості комунікації тренера англійською у спортивних іграх?
3. Як перекладається та використовується термін *spacing* у тактиці?
4. Які елементи включає спортивна аналітика англомовного формату?
5. Чому англійська мова є універсальною у спортивно-ігровій термінології?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Термінологічний глосарій (15 термінів)

Вказати: англ. термін, визначення (2 джерела), вид спорту, приклад речення англійською.

Завдання 2. Порівняльний аналіз

Порівняти тактичні терміни двох видів спорту (наприклад, handball vs basketball): transition, spacing, rotation, pressing. Обсяг: 150 – 200 слів.

Завдання 3. Опис ігрової ситуації

Обрати один момент із гри (відео) та описати англійською (10–12 речень):

• технічні дії
• тактичні рішення
• помилки / вдалі дії
• аналітичний висновок.

Завдання 4. Переклад уривка

Обрати англомовний фрагмент коментаря/аналітики (6–8 речень), перекласти, виділити 10 термінів і пояснити переклад.

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)

«Чому командні види спорту потребують уніфікованої англомовної термінології?» (120–150 слів).



Самостійна робота 8.

Професійна тренерська комунікація англійською мовою: інтерв'ю, інструктажі та аналітичні матеріали про підготовку спортсменів

Мета: сформувати навички професійної комунікації англійською в тренерській діяльності; навчитися моделювати інструктажі, давати зворотний зв'язок спортсменам, проводити інтерв'ю та аналізувати англомовні матеріали щодо підготовки спортсменів; удосконалити використання сучасної термінології з тренувального процесу.

Основні терміни та поняття: coaching communication, feedback, instructional cues, athlete-centered coaching, training philosophy, performance analysis, training session briefing, post-match interview, key messages, communication strategy, coaching style, reflective practice.

План

1. Особливості тренерської комунікації англійською.
2. Типи тренерських повідомлень: інструктаж, мотивація, корекція.
3. Структура англомовного інтерв'ю тренера.
4. Аналіз англомовних матеріалів про підготовку спортсменів.
5. Практика створення тренерського інструктажу (briefing) англійською.

Теоретичні відомості

Професійна тренерська діяльність передбачає інтенсивну та різнопланову комунікацію. Англійська мова є універсальним засобом спілкування у міжнародному спортивному середовищі, тому тренер повинен володіти стратегіями комунікації та професійною спортивною термінологією.

1. Види тренерської комунікації

1) Інструктивна комунікація (Instructional communication)

Використовується під час пояснення вправ, тактики, техніки:

- *Keep your core stable.*
- *Maintain proper alignment.*
- *Increase intensity gradually.*
- *Focus on accuracy, not speed.*

Це короткі, чіткі, дієслівні команди (action cues), характерні для міжнародного стилю коучингу.

2) Коригувальна комунікація (Corrective feedback)

Спрямована на виправлення технічних помилок:

- *Try to keep your shoulders relaxed.*
- *Avoid dropping your hips.*
- *Let's adjust your foot position.*
- *Make your movement smoother.*

Важливо: конструкції з *Let's…* пом'якшують наказовість, зберігаючи професійність.

3) Мотиваційна комунікація (Motivational communication)

Використовується для підтримки спортсменів:

- *You are improving – keep going.*
- *Trust your preparation.*
- *Stay focused on the process.*
- *We work as a team.*

Ця мова формує психологічну стійкість (mental toughness).

2. Коучингові стилі у світовій практиці

Міжнародні програми (US Coaching Framework, UKCC, ICCE) виділяють три стилі:

1. Command style (directive) – короткі інструкції, сувора структура.

2. *Cooperative styl*e – спільне обговорення рішень зі спортсменами.

3. *Athlete-centered coaching* – акцент на автономії спортсмена, делегуванні.

Англомовні інструктажі завжди будуються за принципами:

- *clarity* (чіткість)
- *brevity* (стислість)
- *consistency* (послідовність)
- *positive tone* (позитивний тон)

Інтерв'ю – важлива частина тренерської професіональної комунікації, особливо у міжнародному контексті.

Типова структура *post-match interview*:

1. General question: How would you evaluate today's performance?

2. Tactical analysis: What adjustments did you make during the second half?

3. Individual performance: How do you assess the contribution of the key players?

4. Training / preparation: What aspects will you focus on before the next game?

5. Future outlook: What are your expectations for the next match?

Типові відповіді тренера:

- *We improved our defensive organization.*
- *The team showed resilience under pressure.*
- *We need to work on transition play.*
- *Our preparation will focus on recovery and tactical balance.*

В англійських інтерв'ю важливо уникати різкості, різких оцінок спортсменів та емоційної лексики.

<u>Англомовні аналітичні матеріали про підготовку спортсменів</u>

Основні джерела: *Science for Sport, NSCA Journal, UEFA Training Ground, EHF Master Coach Library, The Coaching Manual, International Journal of Sports Science.*

Ключові терміни:

- *training intensity distribution*
- *load management*
- *monitoring tools (HRV, GPS, RPE)*
- *skill acquisition*
- *decision-making under pressure*
- *player development pathway*

Аналітичні статті містять стабільний набір конструкцій:

- *The data indicate that…*
- *Players demonstrated improved efficiency in…*

- *A significant correlation was found between…*
- *The authors recommend implementing…*

Ці моделі наукового мовлення формують стиль академічно-професійної англійської.

Брифінг – це коротке структуроване звернення перед тренуванням або матчем.

Типова структура:

1. *Objective – Today we focus on speed and transition.*
2. *Structure – Warm-up, technical drills, game-like situations.*
3. *Key points – Quick ball movement, accuracy, communication.*
4. *Safety – Keep hydration, avoid high-risk movements.*
5. *Motivation – Let's keep intensity high and support each other.*

Це найбільш практична форма англомовної тренерської взаємодії.

Методичні вказівки

1. Переглянути 1–2 англомовних інтерв'ю тренерів (Premier League, EHF, NBA).
2. Виписати ключові фрази та шаблони відповідей.
3. Проаналізувати зразок тренерського інструктажу до тренування.
4. Порівняти стилі комунікації двох тренерів (англ. та укр. / європейських).
5. Створити власний «coaching script» англійською.

Питання для самоконтролю

1. Які особливості тренерського інструктажу англійською?
2. У чому різниця між corrective feedback та motivational communication?
3. Які елементи містить post-match interview?
4. Яка термінологія найчастіше зустрічається у статтях про підготовку спортсменів?
5. Як англомовна комунікація впливає на професіоналізацію тренера?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Глосарій тренерської комунікації (15 термінів)
До кожного: визначення, сфера застосування, приклад речення.

Завдання 2. Моделювання тренерського інструктажу
Написати briefing (10 – 12 речень) перед тренуванням або матчем.

Завдання 3. Аналіз інтерв'ю
Обрати інтерв'ю тренера англійською (6 – 8 речень),
• виписати 10 ключових фраз;

• зробити короткий переклад і аналіз комунікативних стратегій.

Завдання 4. Переклад аналітичного фрагмента

Знайти 1 англомовний текст про підготовку спортсменів (5 – 7 речень) і перекласти з коментарем термінології.

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)

«Які навички тренерської англомовної комунікації є критично важливими у сучасному спорті?» (120 – 150 слів)



Самостійна робота 9.

Digital Coaching та онлайн-комунікація тренера англійською мовою: цифрові платформи і сучасні інструменти підготовки спортсменів

Мета: сформувати навички використання англомовної цифрової термінології у сфері тренерської та оздоровчо-спортивної діяльності; навчитися працювати з онлайн-платформами, системами моніторингу, цифровими звітами та відеоаналізом; удосконалити комунікацію тренера англійською мовою у цифровому середовищі.

Основні терміни та поняття: digital coaching, athlete monitoring, data-driven decisions, tracking tools, GPS metrics, HRV analysis, dashboard, training log, performance report, cloud-based platform, wearable technologies, remote coaching, feedback loop.

План

1. Англомовна термінологія цифрового тренінгу та моніторингу.
2. Можливості онлайн-платформ у спортивній підготовці.
3. Структура англомовного цифрового звіту та dashboard.
4. Комунікація тренера у дистанційному режимі (remote coaching).

Теоретичні відомості

Цифровізація спорту (sport digitalization) стала одним із ключових напрямів розвитку сучасної тренерської діяльності. Технології дозволяють відстежувати навантаження, аналізувати метрики, прогнозувати підготовленість, проводити дистанційні тренування та будувати комунікацію англійською у глобальному спортивному просторі.

Основні напрями Digital Coaching

1) Моніторинг спортсменів (athlete monitoring)

Використання технологій для контролю робочих параметрів: GPS tracking: distance covered, sprint count, high-intensity runs; Heart Rate & HRV: recovery status, fatigue levels; Wearable sensors: movement patterns, acceleration, load peaks; Mobile apps: daily readiness, perceived exertion (RPE)

Типові англомовні формулювання: *The athlete shows reduced HRV, indicating incomplete recovery. GPS data reveal increased high-speed running volume.*

2) *Data-driven coaching*

Стиль тренерської діяльності, оснований на аналізі даних: *performance trends; workload balance; acute/chronic load ratio; efficiency metrics; predictive analytics*

В англійській мові широко використовуються конструкції: *The data suggest…, According to the metrics…, The model predicts…*

3) Online & remote coaching

Формати роботи через цифрові платформи (*live coaching sessions; video feedback; training plan updates; athlete messaging; cloud-based storage for logs and reports*), що дозволяє тренеру працювати з іноземними спортсменами англійською.

2. Цифрові платформи (online tools)

У міжнародній практиці використовуються:

- Hudl, Dartfish, Coach's Eye – відеоаналіз
- Smartabase, Kinduct, Catapult AMS – управління даними
- Polar Flow, Garmin Connect, Strava – моніторинг навантаження
- Google Meet, Zoom, Teams – дистанційні тренування
- TrainingPeaks – планування тренувальних циклів

Типові англійські команди тренера у digital-середовищі:

- *Upload your daily logs.*
- *Check the updated training plan.*
- *Review the video analysis before tomorrow's session.*
- *Send your recovery markers.*

3. Англомовний цифровий звіт (performance report)

Структурні елементи:

1. *Overview – general performance summary*
2. *Key metrics – HR, HRV, GPS, RPE, wellness score*
3. *Findings – critical insights*
4. *Recommendations – action items*
5. *Risk notes – fatigue, overload, injury risks*

Типові академічно-професійні конструкції:

- *The athlete demonstrated improved aerobic capacity.*
- *Training intensity was adequately balanced across microcycles.*
- *A significant increase in neuromuscular load was observed.*
- *We recommend reducing high-speed volume for the next cycle.*

4. Комунікація тренера у цифровому форматі

Англійська мова у digital coaching включає:

- Motivational messages: *Stay consistent, Trust the process, Your progress is visible.*
- Corrective feedback: *Let's adjust your technique, Focus on stability during the drill.*
- Check-ins: *How do you feel today? Any soreness after yesterday's session?*

- Instructional micro-scripts: *Warm up for 10 minutes., Upload the video., Track your HR.*

5. Значення *Digital Coaching* для майбутнього фахівця

Фахівець, який володіє цифровими інструментами англійською мовою, отримує: конкурентну перевагу на ринку праці; здатність працювати в міжнародних академіях; можливість проводити онлайн-тренінги; навички аналізу великих наборів даних; ефективну комунікацію у глобальному спортивному середовищі. Означене відповідає сучасним тенденціям "smart-coaching" та вимогам спортнауки.

Методичні вказівки

1. Опрацювати 1 цифрову платформу (Hudl, TrainingPeaks, Polar Flow).
2. Виписати 10 ключових термінів digital coaching.
3. Проаналізувати англомовний цифровий звіт тренера (відео або PDF).
4. Порівняти два типи комунікації: очна vs дистанційна.
5. Скласти власний digital-briefing англійською.

Питання для самоконтролю

1. Що таке data-driven coaching і які його переваги?
2. Які цифрові платформи найпоширеніші у міжнародному спорті?
3. Що означають метрики HRV, GPS-load, RPE?
4. Які елементи повинен містити англомовний performance report?
5. Чому онлайн-коучинг потребує спеціальної мовної структури?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Digital-глосарій (15 термінів)

До кожного терміна подати: визначення, джерело, приклад застосування.

Завдання 2. Digital Coaching Script

Написати інструктаж (10–12 речень) для спортсменів у форматі онлайн-сесії.

Завдання 3. Аналіз цифрового звіту

Знайти фрагмент англомовного performance report (6–8 речень), виписати ключові метрики та пояснити їх.

Завдання 4. Переклад англомовного аналітичного тексту

Обрати матеріал (5–7 речень) про GPS/HRV/monitoring та перекласти з коментарем.

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)

«Як цифрові технології змінюють роль тренера у сучасному спорті?» (120–150 слів)



Самостійна робота 10.

Англійська мова в міжнародній академічній мобільності та програмах стажування: можливості, формати, комунікація

Мета: сформувати у здобувачів уміння орієнтуватися в англомовному академічному середовищі; розвинути навички комунікації під час участі у міжнародних програмах мобільності та стажування; навчитися працювати з англомовними документами, заявками, академічною кореспонденцією та формами професійної презентації.

Основні терміни та поняття: academic mobility, exchange program, traineeship, scholarship, Erasmus+ mobility, learning agreement, internship report, host institution, academic transcript, application package, motivation letter, recommendation letter, academic networking, soft skills, intercultural competence.

План

1. Англійська мова як основа міжнародних освітніх і стажувальних програм.
2. Формати академічної мобільності та можливості для магістрів спеціальності 017.
3. Англомовне оформлення документів: заявки, мотиваційні листи, CV.
4. Комунікація з координаторами програм та закордонними університетами.
5. Аналіз вимог міжнародних стажувань і спортивно-академічних програм.

Теоретичні відомості

Міжнародна мобільність є ключовим компонентом розвитку майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту. Англійська мова є універсальною мовою міжнародних освітніх проєктів, що забезпечує доступ до програм академічного обміну, стажувань, тренерських курсів, наукових заходів і міжнародних дослідницьких платформ.

1. Основні формати міжнародної мобільності

1) Академічний обмін (*exchange mobility*)

Передбачає навчання у партнерських університетах протягом 1 семестру або року. Документи і терміни:

- *Learning Agreement* – академічний контракт щодо вибраних дисциплін.
- *Transcript of Records* – залікові відомості, які визнаються ЗВО.
- *Host institution* – закордонний заклад, що приймає студента.

2) Професійні стажування (*traineeships / internships*)

Спортивні організації, клуби, наукові центри, *wellness*-камі та інституції спорту пропонують стажування для магістрантів:

- *performance analysis internships*
- *coaching apprenticeships*
- *strength & conditioning traineeships*
- *sport management placements*

Документація англійською включає:

- *Internship Agreement*
- *Traineeship Plan*
- *Final Report / Supervisor Assessment*

3) Науково-дослідницька мобільність (research mobility)

Можлива участь у міжнародних конференціях, *summer / winter research schools*, лабораторних практикумах, дослідницьких проєктах (*joint research*)

Типова англійська мова спілкування: *abstract submission, conference fee, poster presentation, oral report, workshop participation*.

2. Вимоги до комунікації у міжнародному англомовному середовищі

1) Офіційна кореспонденція (formal communication)

- *Dear Coordinator,*
- *I would like to inquire about the requirements…*
- *Please find the attached documents…*
- *Thank you for considering my application.*

Це стиль, який вимагає точності, ввічливості та формальності.

2) Створення академічних документів англійською

Ключові документи:

- *CV (Curriculum Vitae)* – структурований академічний профіль.
- *Motivation Letter* – мотиваційний лист із поясненням цілей мобільності.
- *Recommendation Letter* – рекомендація від викладача або тренера.
- *Study Plan* – попередній план навчання або дослідження.
- *Portfolio* – спортивні результати, сертифікати, публікації.

Типові конструкції:

- *My academic interests focus on…*
- *I aim to improve my professional competencies in…*
- *This mobility will significantly contribute to my career development.*

3) Комунікація під час стажування

- *Could you clarify today's tasks?*
- *Here is my updated report.*
- *I would appreciate your feedback.*
- *May I join the coaching session on Friday?*

3. Академічні можливості у сфері спорту та фізичної культури

Англійська відкриває доступ до: міжнародних програм Erasmus+ Sport, CEEPUS, DAAD, Fulbright, тренерських сертифікацій (UEFA, FIBA, EHF, NSCA, ACSM), онлайн-курсів від Coursera, edX, IOC Academy, EHF Education, світових конференцій (ICCE, IMC Sport Science Congress, ECSS), стипендіальних програм спортивної науки. Ключова мова навчання і комунікації у всіх цих програмах – англійська.

4. Міжкультурна компетентність (intercultural competence)

Для успішної мобільності необхідно: повага до культурних особливостей партнерів; володіння англійською на рівні академічної та професійної взаємодії; уміння адаптуватися до нових форматів навчання та тренування; відкритість до співпраці, networking, soft skills. Англійська мова тут виконує функцію мосту між національними системами освіти та спортивної підготовки.

Методичні вказівки

1. Опрацювати англомовні зразки CV та Motivation Letter.
2. Скласти перелік ключових термінів мобільності (мін. 15).
3. Прочитати 1–2 оголошення про міжнародні стажування.
4. Проаналізувати вимоги до Learning Agreement.
5. Порівняти два типи комунікації: офіційний лист та робочий email.

Питання для самоконтролю

1. Які формати міжнародної мобільності існують для магістрантів?
2. Які документи формують Application Package?
3. Чому англійська є ключовою для академічної комунікації?
4. Які навички потрібні для успішного проходження стажування за кордоном?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Academic Glossary (15 термінів)
Вказати: термін – визначення – приклад використання – джерело.

Завдання 2. Мотиваційний лист (Motivation Letter)
Написати 12–15 речень для участі у міжнародній програмі мобільності.

Завдання 3. Аналіз оголошення про стажування
Вибрати англомовне оголошення (10–12 рядків) і виписати вимоги до кандидата.

Завдання 4. Моделювання офіційного листа

Написати лист-запит координатору програми (8–10 речень).

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)

«Як міжнародна мобільність впливає на професійний розвиток фахівця у сфері спорту?» (120–150 слів).



Самостійна робота 11.

Комунікація спортсмена і тренера у соціальних мережах англійською мовою: стиль, стратегія, контент, цифровий імідж

Мета: сформувати навички англомовної комунікації спортсмена й тренера у цифровому середовищі; навчитися створювати професійні соцмережеві

повідомлення, аналітичні пости, інструктажі, пояснення до тренувань, мотиваційні меседжі; сформувати розуміння стилю, структури та етичних аспектів спортивного контенту англійською мовою.

Основні терміни та поняття: *digital identity, personal brand, engagement, outreach, caption writing, call-to-action (CTA), insights, sports communication, content strategy, tone of voice, transparency, authenticity, professional conduct, media literacy.*

План

1. Роль англомовної комунікації у цифровому спортивному середовищі.
2. Особливості побудови контенту спортсмена та тренера.
3. Лексика та типові мовні конструкції англомовних спортивних соцмереж.
4. Етика й професійний імідж у digital-просторі.
5. Практичні формати постів, сторіз, відеопоясненнь та аналітики англійською.

Теоретичні відомості

Соціальні мережі стали ключовою платформою професійної комунікації у спорті. Англомовний контент відкриває спортсменам і тренерам доступ до міжнародної аудиторії, партнерств, академічних та професійних можливостей.

Цифрова комунікація потребує стратегічного, продуманого підходу й опанування сучасної англійської спортивної термінології.

1. Стратегія цифрової присутності (digital presence & branding)

Професійні акаунти спортсменів і тренерів базуються на:

- *personal brand* – цінності, стиль, унікальність;
- *target audience* – спортсмени, тренери, фанати, колаби, університети;
- *content pillars* – тренування, аналітика, мотивація, *lifestyle*, освіта;
- *consistent tone of voice* – стиль мовлення англійською: *friendly, expert, inspirational*.

Типові англійські формулювання в спортивному digital-брендингу:

- *Behind the scenes of today's training session...*
- *Proud of the team's effort today.*
- *Here's my breakdown of the game.*
- *This drill focuses on reaction speed.*

2. Формати англомовного спортивного контенту

1) Training content (навчально-тренувальний контент)

Використовується коротка інструктивна англійська:

- *3 drills to improve explosiveness*
- *Focus on footwork and body alignment*
- *Try this core-stability routine*
- *Game-like intensity today*

Типові хештеги: #trainingday #coachlife #athletedevelopment #sportsperformance

2) Motivational / mental posts

- *Trust your preparation.*
- *Small steps every day lead to big results.*
- *Stay committed even when no one is watching.*

Тон: надихаючий, лаконічний, без надмірної патетики.

3) Game analytics / performance breakdown

Корисні шаблони:

- *Key moments of the match:*
- *Areas we need to improve:*
- *Transition play was our main strength today.*
- *Player of the match: …*

4) Educational posts (освітні пояснення)

- *How to reduce injury risk during high-intensity training*
- *3 reasons why recovery matters*
- *Why monitoring HRV helps athletes stay consistent*

3. Мова соцмереж у спортивному контексті

Основні мовні конструкції (caption patterns)

1. Short lead-in (hook): *Game mode ON. New week – new goals.*
2. Core message: *Today we focused on defensive transitions. This drill develops explosive first-step acceleration.*
3. Call to action (CTA): *Try it and let me know how it works! Save this workout for later. Share with a teammate.*
4. Hashtags: Тематичні, професійні, доцільні: #handballtraining #coachadvice #sportseducation #fitnesstips

4. Етика, безпечність та імідж у спорті

У міжнародній практиці існують чіткі вимоги до поведінки тренерів і спортсменів у соцмережах.

Заборонено:

- приниження спортсменів;
- критика суддів, суперників;
- токсичні коментарі;
- маніпуляції результатами;
- некоректні медичні поради;
- порушення privacy.

Рекомендовано:

- професійність;
- доказове мислення;
- повага до аудиторії;
- емоційна врівноваженість;
- чіткість, точність, грамотність англійською.

5. Відео-контент тренера англійською

У міжнародному спорті широко застосовуються:

- voice-over explanations – озвучені інструкції;
- demo videos – демонстрації техніки;
- Q&A videos – відповіді на питання підписників;
- analysis clips – розбір гри;
- highlights – ключові моменти тренування.

Типові фрази:

- *Watch your knee alignment here.*
- *Let's break down this movement.*
- *Here's a simple correction to improve your balance.*
- *Notice the change in tempo…*

Методичні вказівки

1. Проаналізуйте 3 англомовні акаунти спортсменів/тренерів.
2. Випишіть 10 характерних caption-формулювань.
3. Проаналізуйте 1 відеоінструкцію і виділіть 5 ключових фраз тренера.
4. Складіть список можливих CTA для спортивних постів.
5. Сформуйте міні-стратегію власного контенту (3 рубрики, 3 стилі постів).

Питання для самоконтролю

1. Які особливості tone of voice спортсмена / тренера у соцмережах?
2. Яка структура професійного англомовного поста?
3. Чому важливо дотримуватися етичних норм у спортивному digital-просторі?
4. Які ключові форми контенту найбільш ефективні?
5. Як соціальні мережі впливають на професійний імідж тренера?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Glossary of Social Media Sports Terms
Створити глосарій із 15 термінів (визначення + приклад речення).

Завдання 2. Caption Writing
Написати 3 англомовні підписи (captions) до спортивних фото:
а) тренування;
б) аналітика;
в) мотивація.

Завдання 3. Educational Post

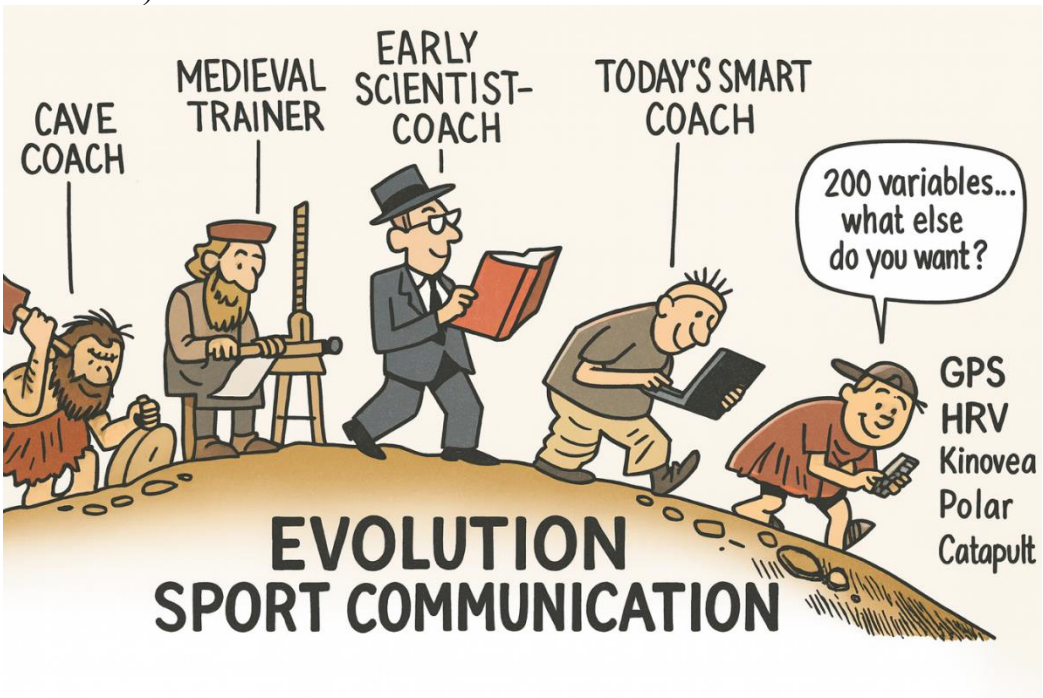
Створити англомовний освітній пост на тему «How to improve your training consistency» (8 – 10 речень).

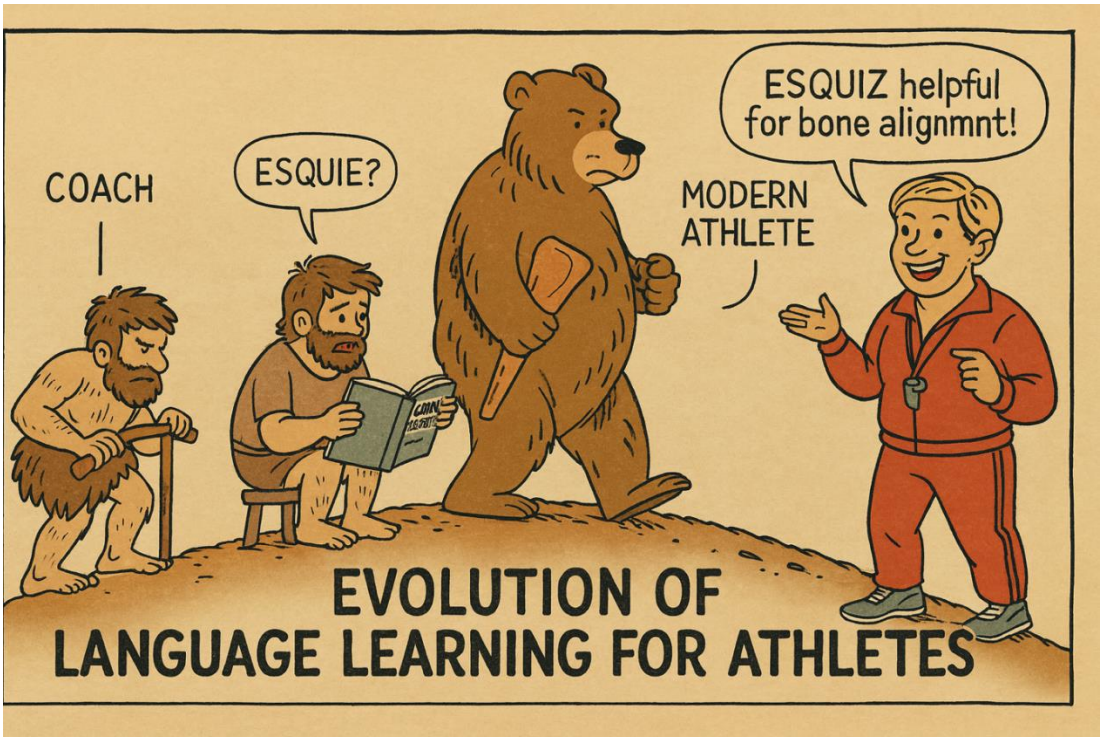
Завдання 4. Video Script

Скласти короткий сценарій (6 – 8 речень) для відео-інструкції про одну вправу.

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)

«Яку роль соціальні мережі відіграють у сучасній спортивній освіті?» (120 – 150 слів)





Самостійна робота 12.

Публічні виступи тренера англійською мовою: структура, техніки, риторика, професійний стиль

Мета: сформувати навички публічних виступів англійською мовою у сфері спорту; навчитися будувати структуру промови, використовувати професійну лексику, адаптувати риторику для різних аудиторій; відпрацювати техніки презентації тренерського досвіду, аналітики та тренувальних концепцій.

Основні терміни та поняття: public speaking, key message, storytelling, audience engagement, rhetorical devices, clarity, pacing, transition signals, body language, confidence, performance analysis speech, coaching philosophy presentation, Q&A session, communication competence.

План

1. Особливості публічного мовлення тренера англійською.
2. Структура виступу: opening – message – argumentation – conclusion.
3. Риторичні техніки, мовні конструкції та професійна термінологія.
4. Моделі виступів у спорті: презентація тренувального процесу, аналітичний звіт, мотиваційна промова.
5. Практичні прийоми: інтонація, паузи, логічні акценти, візуальна підтримка.

Теоретичні відомості

Публічні виступи є невід'ємною частиною роботи тренера, науковця, лектора чи аналітика. Англомовна промова у спорті має поєднувати чіткість, професійність, емоційну врівноваженість та структурованість. Public speaking у тренерській діяльності охоплює:

- презентації на семінарах і конференціях;
- тактичні брифінги;
- презентації результатів;
- виступи перед командою;
- мотиваційні промови;
- медійні інтерв'ю;
- онлайн-вебінари.

1. Структура публічного виступу
Стандартна англомовна модель:
1) Opening (вступ)
Мета – встановити контакт з аудиторією:

- *Good morning everyone, thank you for joining today.*
- *It's an honour to share our experience with you.*
- *Let me start with a short story…*

У вступі важливо окреслити тему, мету та контекст виступу.

2) Key Message (ключове повідомлення)

Це основна думка, яку аудиторія має запам'ятати:

- *My key message today is…*
- *What I want you to take away from this session is…*

3) Argumentation / Main Body (основна частина)

Особливості:

- структурованість (переважно 2 – 4 логічні блоки);
- підтримка цифрами, прикладами, фактами, відео;
- прості, ясні конструкції англійською: *First…*, *Secondly…*, *Another important aspect is…*

У спортивних виступах зазвичай подають:

- тренувальну концепцію (coaching philosophy);
- модель навантаження;
- аналіз гри;
- результати наукового дослідження.

4) Conclusion (висновок)

Завершення повинно бути чітким:

- *To sum up…*
- *Let me highlight the main points once again…*
- *Thank you for your attention – I'll be happy to answer your questions.*

2. Риторичні техніки англомовного public speaking

1) Storytelling

Залучення історії або кейсу:

- приклад конкретного спортсмена;
- ситуація з тренування;
- короткий емоційний епізод.

2) Pausing & pacing (темп + паузи)

Пауза підсилює акцент і дає слухачам час на осмислення.

3) Signposting (мовні сигнали переходів)

- *Let's move on to…*
- *This brings us to the next point…*
- *Now, consider this…*

4) Emphasis (виділення важливого)

- *What truly matters here is…*
- *The key factor is…*

5) Simplicity (простота англійської)

У науково-тренерських виступах не використовують надто складні конструкції.

Чіткість = професійність.

3. Публічні виступи тренера в спортивному контексті

а) Тренувально-методичний виступ (coaching lecture / workshop)

- пояснення тренувальних принципів;
- демонстрація вправ;
- аналіз техніки.

Типові фрази:

- *This drill improves reaction speed.*
- *As you can see in the video…*
- *Our main objective today is…*

б) Аналітичний виступ (performance analysis presentation)

Супроводжується графіками, таблицями, відеофрагментами:

- *According to the data…*
- *Here we observe a significant increase in…*

в) Мотиваційна промова (motivational speech)

Тон – натхненний, але професійний:

- *Every challenge is an opportunity to grow.*
- *Trust your training. Believe in the process.*

4. Інструменти ефективного виступу

- візуальна підтримка (slides) – мінімум тексту, максимум змісту;
- аналітичні матеріали – графіки, heatmaps, charts;
- невербальні засоби – поза, жести, контакт очима;
- голос – варіативність темпу, гучності, інтонації;
- інтерактивні прийоми: *Raise your hand if…*, *Let's try this together.*

5. Типові помилки публічних виступів англійською

- надто швидка мова;
- сформовані українською конструкції, які звучать важко англійською;
- перевантаження термінологією;
- відсутність структури;
- читання слайдів;
- слабкий контакт з аудиторією;
- нефункціональна емоційність.

Професіоналізм = чітко, логічно, спокійно, доступно.

Методичні вказівки

1. Переглянути 2–3 англомовні спортивні виступи (TED, UEFA, Olympic Channel).
2. Виписати 10 риторичних прийомів і структурних фраз.
3. Проаналізувати 1 виступ тренера (structure – key message – conclusion).
4. Підготувати власний короткий виступ англійською (2–3 хв).
5. Відпрацювати інтонацію та темп за допомогою відеозапису.

Питання для самоконтролю

1. Яка структура англомовного спортивного виступу?
2. Які риторичні техніки є найефективнішими?
3. У чому відмінність між тренувальним, аналітичним і мотиваційним виступом?
4. Які помилки найчастіше трапляються у public speaking?
5. Які компетентності потрібні тренеру для виступів міжнародного рівня?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Glossary of Public Speaking in Sport
15 термінів + визначення + приклади англійською.

Завдання 2. Speech Outline
Скласти структуру 2-хвилинної промови тренера на тему *“Preparing athletes for high-performance environments”*.

Завдання 3. Micro-speech (10 – 12 речень)
Написати англійською короткий тренерський виступ для конференції.

Завдання 4. Риторичний аналіз
Обрати будь-який виступ тренера англійською (7 – 10 речень) і: виписати риторичні сигнали (signposting); визначити key message; дати короткий аналіз.

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)
«Які риси формують професійний англомовний public speaking тренера?» (120–150 слів)



Самостійна робота 13.

Англомовні спортивні правила та регламенти: структура, термінологія, офіційний стиль документів

Мета: сформувати у здобувачів уміння орієнтуватися в англомовних спортивних правилах, положеннях та регламентних документах; навчитися працювати з офіційною термінологією, аналізувати структуру правил, інтерпретувати ключові положення та застосовувати регламентну англійську у навчальній, тренерській та змагальній діяльності.

Основні терміни та поняття: rulebook, regulations, competition format, eligibility criteria, code of conduct, disciplinary procedures, match protocol, officiating guidelines, technical area, time-out regulations, appeal procedure, fair play principles, violation, penalty, misconduct, protest form.

План

1. Особливості англомовної регламентної документації.
2. Структура спортивних правил (rulebook structure).
3. Ключова англомовна термінологія спортивного арбітражу та процедур.
4. Формати подання інформації у правилах різних видів спорту.
5. Практика аналізу англомовного регламенту та інтерпретації положень.

Теоретичні відомості

Англомовні спортивні правила – це офіційні документи, що регламентують проведення змагань, поведінку учасників, діяльність арбітрів, технічні вимоги та інші аспекти спортивного процесу. У більшості міжнародних федерацій (EHF, FIFA, FIBA, World Athletics, FIVB, WADA, IOC) англійська є основною мовою rulebooks.

1. Структура англомовного ***rulebook***

Більшість видів спорту дотримуються схожої логіки формування документу:

1) General Provisions / Introduction
- *Purpose of the rules*
- *Scope of application*
- *Definitions of key terms*

2) Field of Play / Court Specifications
- *dimensions*
- *equipment requirements*

- *safety standards*

3) The Game / Competition Format

- *duration, periods, intervals*
- *player roles*
- *scoring system*

4) Officiating / Refereeing Guidelines

- *duties of referees*
- *signals*
- *communication*
- *decision-making protocol*

5) Fouls, Violations, Sanctions

- *types of fouls*
- *disciplinary actions*
- *penalty procedures*

6) Match Procedures

- *pre-match protocol*
- *substitutions*
- *time-outs*
- *technical area rules*

7) Appeals & Protests

- *protest submission*
- *disciplinary review*
- *timelines*
- *appeal committee rules*

Такої структури дотримуються *EHF Rules of the Game, FIBA Official Rules, FIFA Laws of the Game, NCAA rulebooks*, тощо.

2. Ключова термінологія регламентних документів

1) Організаційно-технічні терміни: *competition regulations; event schedule; venue requirements; accreditation; eligibility criteria; roster submission*.

2) Матчеві процедури (match operations): *pre-match briefing; warm-up protocol; official match ball; scoring table; technical delegate; timekeeper*.

3) Арбітраж (officiating vocabulary): *referee decision; warning, suspension, disqualification; pivot interference; misconduct; violation; advantage rule; passive play (гандбол); contact foul (basketball); offside (football).*

4) Дисциплінарні процедури: *sanction; penalty; red/yellow card; misconduct report; protest form; appeal procedure; disciplinary body.*

5) Етичні норми: *fair play obligation; code of conduct; prohibited behaviour; conflict of interest; athlete welfare; safeguarding policies*.

3. Офіційний стиль англомовних спортивних документів

Особливості official writing style:

- чіткість, однозначність формулювань;

- переважання пасивних конструкцій: *The player shall be disqualified… A time-out may be granted…*
- модальні дієслова з регламентним значенням: *must, shall, may, shall not*;
- формальний тон без емоцій;
- багато нумерованих пунктів, підпунктів, таблиць.

Типові речення *rulebooks*:

- *A team shall consist of twelve players.*
- *A goal shall be awarded when…*
- *The referee may consult with the assistant referee.*
- *A protest must be submitted within 30 minutes after the match.*

4. Особливості правил у різних видах спорту

Handball (EHF):

- *passive play, 7-meter throw, progressive punishment*
- *team timeout, goal-area restrictions*

Football (FIFA):

- *offside, VAR protocol, additional assistant referee*
- *dangerous play, law 12 fouls and misconduct*

Basketball (FIBA):

- *24-second violation, goaltending, unsportsmanlike foul*
- *alternating possession rule*

Volleyball (FIVB):

- *rotation fault, service order, libero replacement*
- *screening, double contact*

Athletics (World Athletics):

- *false start, lane infringement, technical official*
- *qualifying standard, wind assistance*

5. Практика використання правил тренерами та спортсменами

Regulations використовуються: для підготовки до змагань; для аналізу спірних епізодів; для коректної організації тренувального процесу; для проведення суддівських курсів; для міжнародного співробітництва.

Англійська дозволяє українським тренерам працювати з оригінальними документами без перекручень.

Методичні вказівки

1. Опрацювати rulebook з одного виду спорту (англомовний).
2. Виписати 15 ключових термінів і їх визначення.
3. Проаналізувати 1 розділ правил (наприклад, Fouls & Penalties).
4. Знайти 3 приклади модальних конструкцій у тексті.
5. Пояснити різницю між *may, must, shall, shall not* у регламентах.

Питання для самоконтролю

1. Яка структура англомовного rulebook?
2. Які модальні слова використовуються у правилах та що вони означають?
3. Які процедури включають розділи про санкції та дисципліну?
4. Як офіційний стиль rulebooks впливає на розуміння тексту?
5. Чому знання правил англійською є важливим для тренера?

Завдання для самостійного виконання

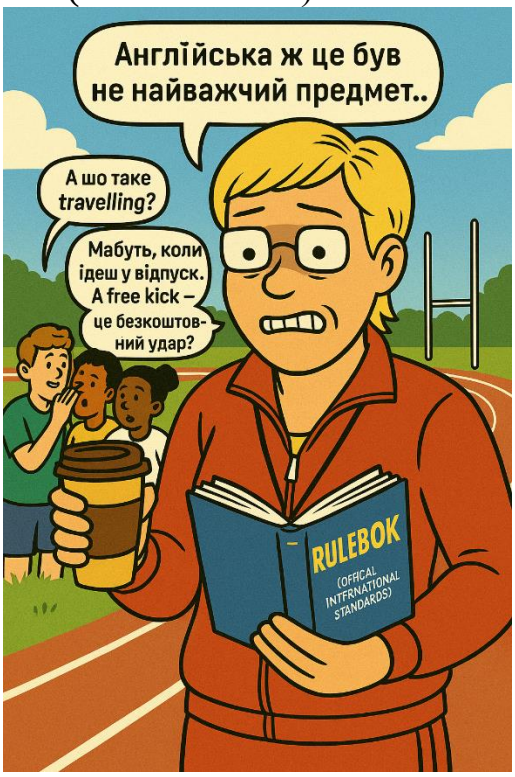
Завдання 1. Glossary of Rules & Regulations
15 термінів із визначенням та прикладом використання з rulebook.

Завдання 2. Regulation Analysis
Проаналізувати 1 статтю (Article) англомовних правил з обраного виду спорту (8–10 речень).

Завдання 3. Comparative Table
Порівняти терміни трьох видів спорту (handball / football / basketball) у таблиці: термін – значення – приклад – специфіка виду спорту.

Завдання 4. Rule Interpretation
Написати англійською пояснення одного складного правила (6 – 8 речень).

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)
«Як знання англомовних регламентів впливає на професійну компетентність тренера?» (120 – 150 слів)



Самостійна робота 14.

Презентації англійською мовою у спортивній науці: структура, візуалізація даних, професійна термінологія

Мета: сформувати у здобувачів навички створення англомовних науково-спортивних презентацій; навчитися працювати з графіками, таблицями, метриками продуктивності та візуальними матеріалами; удосконалити уміння подання результатів досліджень та тренувального аналізу англійською мовою.

Основні терміни та поняття: *scientific presentation, slide design, data visualization, performance indicators, bar chart, line graph, scatter plot, heatmap, dashboard, clarity, visual hierarchy, key findings, methodology slide, results slide, conclusion slide.*

План

1. Особливості англомовної наукової презентації у спорті.
2. Структура ефективної презентації: логіка, послідовність, меседжі.
3. Візуалізація даних: графіки, діаграми, heatmaps, таблиці.
4. Англомовні формулювання для пояснення методів і результатів.
5. Практичні прийоми дизайну спортивно-наукової презентації.

Теоретичні відомості

Презентації у спортивній науці є важливим форматом передачі дослідницьких результатів, аналітичної інформації та тренерських концепцій. Англійська мова забезпечує міжнародну комунікацію під час конференцій, захистів, семінарів, вебінарів та наукових обговорень.

Ефективна презентація поєднує: структуру, візуальну логіку, точну термінологію, лаконічність, аналітичність мислення.

1. Структура презентації (standard scientific presentation flow)

1) Title Slide містить: назва, автор, інституція, тема дослідження

Типовий формат: *Training Load Monitoring in High-Performance Handball: A 4-Week Analysis*

2) Introduction Slide містить: проблему; контекст; обґрунтування; ключову наукову прогалину.

Фрази: *The aim of this study is… Previous research indicates… This topic is relevant because…*

3) Methods Slide містить ключові елементи: учасники (participants); інструменти (tools); процедури (protocol); метрики (metrics)

Фрази: *We collected data using… The participants completed… Training load was assessed by…*

4) Results Slide (найважливіша частина) містить: графіки, діаграми, таблиці; ключові цифри; без довгих текстів.

Фрази: *As shown in the graph… The data demonstrate a significant increase… The line chart indicates a steady improvement…*

5) Discussion / Key Findings Slide містить: інтерпретацію; висновки; значення результатів; порівняння з літературою.

Фрази: *These findings suggest… One possible explanation is… Compared to previous studies…*

6) Conclusion Slide (коротко і сильно) містить: *To sum up… The study highlights… Future research should focus on…*

2. Візуалізація даних (*data visualization tools & techniques*)

У спортивній науці використовують:

бар-чарти (*bar charts*) – для порівняння груп, етапів, показників.

Лінійні графіки (*line graphs*) – для динаміки змін: HR, HRV, навантаження, швидкість.

Scatter plots – для виявлення кореляцій між змінними (наприклад, RPE vs HR).

Heatmaps – для просторових показників: рух у футболі, зони в гандболі, інтенсивність.

Radar charts – для профілю спортсмена (*strength, speed, endurance, agility*).

Dashboards – інтерактивні панелі: RPE, GPS, wellness score.

Правила якісної візуалізації: одна ідея на один графік; підписи чіткі та англійською; пояснити вісь X та вісь Y; мінімум декоративних елементів; виділення ключових точок даних.

3. Англомовні сталі формулювання для пояснення даних

Для опису динаміки:

- *increased gradually*
- *showed a decline*
- *remained stable*
- *peaked at week 3*
- *dropped sharply*

Для аналітики: *A strong correlation was observed between… The highest values were recorded in… These differences are statistically significant ($p < 0.05$)*

Для висновків: *This trend confirms the effectiveness of… The results support the hypothesis that…*

4. Типові помилки при створенні презентацій

- занадто багато тексту;
- нечіткі графіки;
- відсутність структури;
- неузгоджені шрифти/кольори;
- використання складної англійської;

• озвучення того, що написано на слайді;
• відсутність ключового меседжу.

5. Рекомендації щодо дизайну слайдів
• 70% – візуальний матеріал, 30% – текст; великі цифри (big numbers) для ключових результатів; мінімалістичний стиль; використання спортивних фото для контексту; логічні блоки + контрастні заголовки; сувора ієрархія: Title → Point → Graphic → Note.

Методичні вказівки

1. Проаналізувати 2 англомовні наукові презентації (YouTube / ResearchGate).
2. Виписати 10 сталих англійських фраз для пояснення даних.
3. Створити структуру власної наукової презентації (6 – 8 слайдів).
4. Визначити, які види графіків найкраще підходять до вашого дослідження.
5. Сформулювати key message презентації англійською.

Питання для самоконтролю

1. Яка структура ефективної презентації?
2. Які графіки підходять для різних видів спортивних даних?
3. Які мовні конструкції найчастіше використовуються для опису трендів?
4. Як уникнути перевантаження презентації текстом?
5. Як формуються key findings англійською?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Glossary of Data Visualization (15 термінів)
Визначення + приклади використання у спорті.

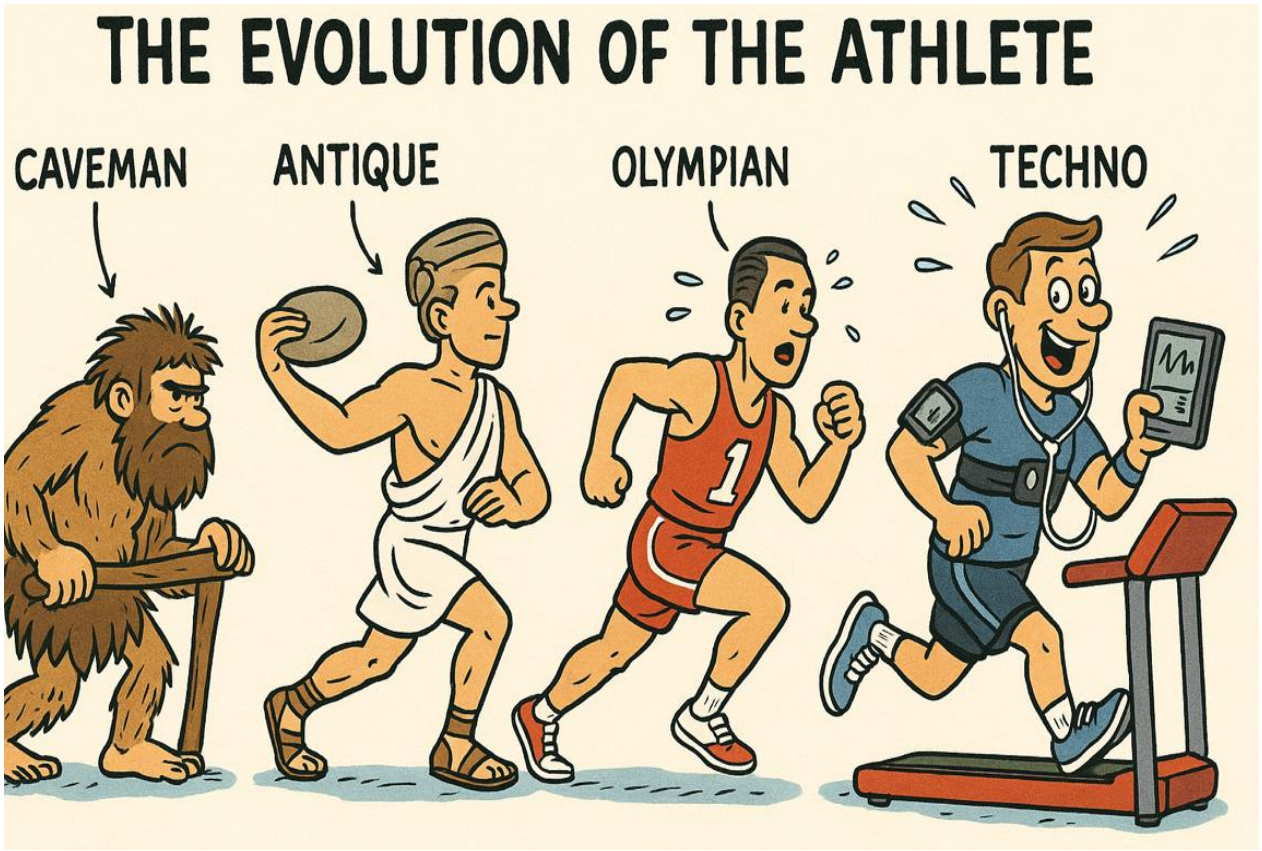
Завдання 2. Slide Structure Draft
Описати англійською 6-слайдову структуру своєї наукової презентації.

Завдання 3. Data Commentary
На основі вигаданого графіка написати 8 – 10 речень англійською з аналізом тенденцій.

Завдання 4. Explanation Script
Створити 10 – 12 англомовних речень, які тренер / науковець використовує під час презентації результатів.

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)

«Чому візуалізація є критично важливою у спортивній науці?» (120 – 150 слів)



Самостійна робота 15.

Академічне письмо англійською мовою у спортивній науці: структура IMRAD, академічний стиль, наукова термінологія

Мета: сформувати у здобувачів компетентності академічного письма англійською мовою у сфері спортивної науки; навчитися застосовувати структуру IMRAD, використовувати науковий стиль, формулювати дослідницькі цілі, описувати методи, результати й інтерпретації відповідно до міжнародних стандартів наукового письма.

Основні терміни та поняття: IMRAD structure, academic style, formal vocabulary, objective tone, research gap, methodology, data interpretation, evidence-based statements, hedging, coherence, cohesion, in-text citations, research design, sample, variables, limitations, implications.

План

1. Особливості академічного письма англійською у спорті.

2. Структура IMRAD: Introduction, Methods, Results, Discussion.
3. Науковий стиль (academic writing style): принципи, особливості, лексичні конструкції.
4. Формулювання гіпотез, цілей, завдань та висновків англійською.
5. Типові помилки та рекомендації щодо удосконалення академічного тексту.

Теоретичні відомості

Академічне письмо – це форма наукової комунікації, яка вимагає точності, логічності, формальності та доказовості. У спортивній науці англійська мова є стандартом для міжнародних журналів, конференцій і дослідницьких звітів. Структура ***IMRAD*** забезпечує чітку логіку викладу матеріалу та полегшує читання.

1. Структура IMRAD

I – ***Introduction***

Завдання:

- окреслити проблему;
- подати контекст;
- сформулювати research gap;
- обґрунтувати актуальність;
- визначити aim / purpose.

Типові фрази:

- *Previous research has shown that…*
- *However, little is known about…*
- *The aim of this study is to investigate…*
- *This topic is particularly relevant because…*

M – ***Methods***

Завдання:

Чітко описати як проводилося дослідження.

Елементи Methods:

- participants / sample
- instruments & tools
- procedures
- variables
- statistical analysis
- ethical considerations

Фрази:

- *A total of 24 athletes participated…*
- *Training load was assessed using…*
- *The protocol consisted of three stages…*
- *Data were analyzed using paired t-tests…*

R – ***Results***

Завдання:
Представити факти без інтерпретацій.
Елементи:

- таблиці
- графіки
- середні значення
- статистична значущість
- порівняння груп

Фрази:

- *The results demonstrated a significant increase…*
- *As illustrated in Figure 2…*
- *Participants in Group A showed higher scores…*

A – ***AND*** (іноді, у розширених форматах IMRAD)
This is the transition section between R and D, використовується для короткого узагальнення.

Фрази:

- *Taken together, these results indicate…*

D – ***Discussion***
Завдання:
Пояснити, інтерпретувати, порівняти, узагальнити.
Компоненти:

- порівняння з іншими дослідженнями;
- інтерпретація результатів;
- можливі причини;
- обмеження (limitations);
- перспективи (future research).

Фрази:

- *These findings suggest that…*
- *One possible explanation is…*
- *Our results are consistent with previous studies…*
- *However, several limitations should be noted…*
- *Future studies should explore…*

2. Академічний стиль письма (*Academic Style*)
Основні принципи:
1) Формальність (*formal tone*)
Використовуються нейтральні формулювання:

- "*children" → not "kids*"
- "*significant improvement" → not "big progress*"

2) Об'єктивність (*objective writing*)

уникаються емоції: *The results indicate…*замість *We think the results show…*

3) Точність і специфічність (*precision*)

Чіткі одиниці вимірювання, конкретні показники.

4) Доведеність (*evidence-based*)

Кожне твердження – або результат, або посилання на джерело.

5) Логічність (*coherence & cohesion*)

Зв'язки між реченнями:

- *Moreover, In addition, However, Consequently, Therefore.*

6) Hedging (пом'якшення тверджень)

Щоб уникати категоричності:

- *may, might, could, seems to, appears to.*

7) Третя особа та пасивні конструкції

- *Participants were tested…*
- *Data were analyzed using…*

3. Лексичні формулювання у спортивній науці

Формулювання цілей (*Aims*):

- *The aim of the study is to evaluate…*
- *This research seeks to determine…*

Формулювання гіпотези (*Hypothesis*):

- *It was hypothesized that increased training load would result in…*

Опис статистики:

- *A significant difference was observed ($p < 0.05$).*
- *Mean values increased from 4.2 ± 0.7 to 5.6 ± 0.5.*

Висновки:

- *In conclusion, the study highlights the importance of…*
- *These findings contribute to understanding…*

4. Типові помилки студентів

- надто розмовна англійська;
- відсутність логіки між абзацами;
- змішування Results і Discussion;
- невміння формулювати research gap;
- надмірно короткі або розмиті висновки;
- неправильне використання модальних дієслів.

Методичні вказівки

1. Проаналізувати 1 англомовну наукову статтю у сфері спорту (IMRAD).
2. Виписати 10 прикладів академічних формулювань.
3. Визначити aim, sample, instruments, key findings.
4. Переписати один абзац у формальному академічному стилі.
5. Скласти власний mini-IMRAD (5 – 7 речень для кожного розділу).

Питання для самоконтролю

1. Які функції виконують кожні елементи IMRAD?
2. Що таке hedging та чому він важливий?
3. Які критерії формального академічного стилю?
4. Чому Results і Discussion потрібно розділяти?
5. Як формулюється research gap англійською?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. IMRAD Mapping
Створіть схему (outline) власної статті за моделлю IMRAD.

Завдання 2. Academic Vocabulary Task
Випишіть 20 академічних слів і складіть з ними речення зі спортивної науки.

Завдання 3. Mini-IMRAD Writing
Напишіть коротку міні-версію статті (до 250 слів): Introduction – Methods – Results – Discussion.

Завдання 4. Hedging Practice
Перепишіть 6 категоричних тверджень, пом’якшивши їх (may, might, appears to…).

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)
«Чому структура IMRAD є універсальною для спортивної науки?» (120 – 150 слів)



Самостійна робота 16.

Переклад спортивних текстів англійською мовою: термінологія, стилістика, жанри, точність передачі змісту

Мета: сформувати у здобувачів уміння перекладати спортивні тексти англійською мовою з урахуванням термінологічної точності, жанрової специфіки, стилістичних норм та культурних особливостей; розвинути навички адаптації тренерських, наукових, журналістських та методичних текстів до вимог англомовного середовища.

Основні терміни та поняття: sports translation, equivalence, terminology accuracy, functional style, idiomatic expressions, register, genre-specific vocabulary, lexical transformations, adaptation, transcreation, consistency, false friends, terminology management.

План

1. Особливості перекладу спортивних текстів англійською.
2. Жанри спортивних текстів і їх лексичні особливості.
3. Терміни, фразеологія та стійкі конструкції у спорті.
4. Стилістичні норми англомовних спортивних текстів.
5. Типові труднощі та трансформації під час перекладу.

Теоретичні відомості

Переклад спортивних текстів англійською потребує точності, лаконічності та розуміння контексту – тренерського, змагального, методичного чи наукового. Англійська спортивна лексика є надзвичайно багатою і включає: термінологію конкретних видів спорту, загальноспортивну лексику, метафоричні та розмовні конструкції, дані, показники, скорочення, аналітичні формули.

1. Жанри спортивних текстів та їх лексика

1) Тренерські тексти (coaching materials)

Містять інструкції, техніку, поради, cues.

Типова лексика: *engage your core*, *explosive movement*, *proper stance*, *mobility drill*, *tactical decision-making*, *conditioning phase*.

Стиль: чіткий, інструктивний, динамічний.

2) Наукові тексти (*research articles*)

Характеризуються: формальною мовою; академічною лексикою; структурою IMRAD; доказовою логікою.

Типова лексика: *statistically significant*, *performance indicators*; *neuromuscular response*, *aerobic capacity*; *research gap*, *data analysis*.

3) Спортивна журналістика (*commentary, match reports*)

Більш емоційний і виразний стиль.

Приклади: *a decisive victory*, *high-intensity game*; *brilliant footwork*, *the team dominated possession*.

4) Регламентні документи (*rules & regulations*)

Стиль: формальний, точний, юридичний.

Приклади: *shall*, *is permitted*, *violation*, *misconduct*; *disciplinary procedures*, *appeal committee*.

5) Мотиваційні тексти (*motivational / athlete branding*)

Стиль: емоційний, лаконічний, надихаючий.

Приклади: *trust the process*, *stay consistent*, *push your limits*.

2. Принципи перекладу спортивних текстів

1) Термінологічна точність

Пасивна гра – *passive play*, передача – *pass*, позначка семиметрового – *7-meter line*.

Не можна замінювати професійні терміни “побутовими” словами.

2) Стилістична відповідність жанру

Інструктивний текст ≠ журналістський стиль.

Науковий стиль ≠ мотиваційний пост.

3) Лаконічність і природність (*naturalness*)

Англійська економніша і компактніша:

Українське:

«Під час виконання вправи слід звернути увагу на положення хребта.»

Англійське:

Maintain a neutral spine throughout the movement.

4) Адаптація та культурна релевантність

Деякі елементи не працюють у прямому перекладі:

- «характер гри» → *tempo and style of play*
- «перша передача на дальню» → *long first-pass transition*

5) Передача динаміки та темпу

У тренерських текстах важливо зберегти ритм: *Drive forward! Explode off the line! Quick transition!*

3. Типові труднощі перекладу спортивних текстів

1) “False friends”

- *control* ≠ «контроль» (у спорті = координація, стабілізація).
- *pressure* ≠ «тиск» (у спорті = пресинг).
- *position* ≠ «позиція» (часто = роль, зона).

2) Одне слово — кілька значень

- *set* – сет, підготовка, установка, комбінація.
- *drill* – вправа, комбінація, тренувальний елемент.

3) Метафорична лексика у журналістиці

- «зробив прорив» → *made a breakthrough*
- «витягнув команду» → *carried the team*

4) Скорочення та абревіатури

HR, VO_2max, DOMS, HRV, RPE, GPS-load – передаються без змін.

4. Лексичні трансформації

1) Компресія (compression)

Довгу фразу скорочують:

«Він продемонстрував стабільний рівень виконання протягом усіх трьох сетів.» → *He maintained consistent performance across all three sets.*

2) Модуляція (*modulation*)

Зміна ракурсу: «Команда діяла впевнено.» → *The team showed strong control of the game.*

3) Транскреація (*creative adaptation*)

Актуально у мотиваційних текстах.

Методичні вказівки

1. Обрати 1 спортивний текст (тренерський, науковий або журналістський).
2. Виконати переклад англійською, звертаючи увагу на термінологію.
3. Визначити 10 “проблемних” місць і пояснити трансформації.
4. Зробити список з 15 ключових термінів у вашому виді спорту.
5. Підготувати 5 мотиваційних фраз у двох версіях: укр → англ.

Питання для самоконтролю

1. Які особливості має переклад тренерських текстів?
2. Чим відрізняється стиль наукової статті від журналістського?
3. Які трансформації найчастіше застосовують під час перекладу?
4. Чому “false friends” є небезпечними у спортивному перекладі?
5. Як уникати калькування конструкцій?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Translation Practice

Перекласти 10 – 12 речень спортивного змісту (я дам, якщо хочеш).

Завдання 2. Terminology Bank

Створити глосарій (20 термінів) з поясненням і прикладом.

Завдання 3. Genre Adaptation

Перекласти один і той самий текст у двох стилях: науковому; журналістському.

Завдання 4. Error Analysis

Знайти 5 помилок у машинному перекладі спортивного тексту й виправити.

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)
«Чому переклад спортивних текстів потребує спеціалізованої компетентності?» (120 – 150 слів)



Самостійна робота 17.

Англомовні дослідницькі постери у спортивній науці: структура, дизайн, мова, візуальна логіка

Мета: сформувати у здобувачів навички створення англомовних дослідницьких постерів (research posters) для презентації результатів спортивних досліджень; навчитися формулювати ключові блоки, використовувати академічну англійську, візуально структурувати дані та презентувати інформацію коротко, лаконічно і переконливо.

Основні терміни та поняття: research poster, layout, visual hierarchy, poster sections, key findings, data visualization, poster abstract, concise writing, readability, color balance, graphical elements, bullet points, QR code integration.

План

1. Особливості англомовних дослідницьких постерів у спортивній науці.
2. Стандартна структура постера: *sections & layout*.
3. Мова та стиль постера: *concise academic English*.
4. Візуалізація даних і графічне оформлення.
5. Типові помилки та правила ефективного *research poster design*.

Теоретичні відомості

Research poster – це формат візуальної презентації дослідження, який використовується на наукових конференціях, семінарах і академічних заходах. Він має: інформувати, виділяти ключове, бути простим для сприйняття, користуватися мінімальним текстом, використовувати сильну візуалізацію.

Постер – це не стаття, а візуальна історія дослідження.

1. Структура англомовного research poster

Найпоширеніша модель: IMRAD + Key visuals.

1) Title (Заголовок)

Має бути коротким і інформативним:

- *Effects of Plyometric Training on Young Handball Players*
- *Monitoring Training Load: A 4-Week Microcycle Study*

2) Authors & Affiliations

- *Valeria Tyshchenko, Zaporizhzhia National University*
- контакти, QR-код на DOI або PDF.

3) Abstract / Summary

2 – 4 речення:

- *This study investigates…*
- *The aim was to determine…*
- *Key findings indicate…*

4) Introduction

Коротко: 3 – 4 bullet points:

- *Why is this important?*
- *Research gap*
- *Study aim*

5) Methods

Мінімум тексту, максимум структури:

- Participants
- Instruments
- Protocol
- Variables
- Stats

Приклад:

- *30 youth athletes*
- *RPE, HR, Speed tests*
- *Paired t-tests, effect sizes (Cohen's d)*

6) Results

Найважливіша частина постера!

Візуалізація:

- bar charts
- line graphs
- tables
- scatter plots
- key numbers (big numbers)

Приклади формулювань:

- *Significant increase in sprint speed ($p < 0.05$)*
- *Higher HRV scores in Week 4*
- *Positive correlation between RPE and training volume ($r = 0.61$)*

7) Discussion

Лаконично: 3–5 bullet points.

- *Findings suggest improved neuromuscular response.*
- *Consistent with previous research by…*
- *Possible explanation: adaptation to load.*

8) Conclusion

1 – 2 ключові меседжі:

- *Plyometric training is effective for…*
- *Monitoring load improves performance consistency.*

9) References

3 – 5 основних джерел (APA).

10) Acknowledgements / Contacts

QR-code → full article, repo, Google Drive.

2. Мова англомовного постера

Постер вимагає concise academic English – максимально стислі та змістовні формулювання.

Типові дієслівні конструкції:

- *improves, reduces, enhances, indicates, demonstrates, reveals.*

Короткі формулювання результатів:

- *+12% improvement in jump height*
- *HR decreased by 8 bpm*
- *No significant difference in…*

Ланцюжки логіки:

- *Aim → Method → Result → Implication*

3. Візуальний дизайн постера

Основні правила:

1) Rule of 3 Columns

Постер найзручніший у форматі:

- Ліва колонка: Intro + Methods
- Центральна: Results
- Права: Discussion + Conclusion

2) Візуальна ієрархія

Великі заголовки → середні блоки → дрібні деталі.

3) 70/30 Rule

70% – візуальний матеріал; 30% – текст

4) Кольорова логіка

2 – 3 корпоративні кольори.

5) Графіки в центрі уваги

Рекомендується:

- bar chart для порівнянь
- line graph для динаміки
- scatter plot для кореляцій
- heatmap для позиційної активності

6) QR-коди

Обов’язкові у сучасних постерах.

- Full paper
- Dataset
- Video explanation
- Preprint

4. Типові помилки студентів

- надто багато тексту;
- маленькі графіки;
- занадто складні таблиці;
- відсутність чітких висновків;
- довгі речення;
- невпорядкована структура;
- використання декоративних, а не інформативних елементів.

Методичні вказівки

1. Переглянути 3 англомовні дослідницькі постери з Google Scholar / ResearchGate.
2. Виписати структуру та стилістику кожного.
3. Створити чернетку власного постера у Word або Canva.
4. Обрати відповідні графіки для ваших даних.
5. Сформулювати key findings англійською (4 – 6 bullet points).

Питання для самоконтролю

1. Яка структура research poster?
2. Які елементи мають бути обов’язково в центральній частині постера?

3. Чим англомовний постер відрізняється від презентації або статті?
4. Які типи графіків найкраще передають спортивні дані?
5. У чому полягає принцип concise English?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Poster Outline
Створити структуру постера (розташування блоків, їх назви, логіка).

*Завдання 2. Key Findings Writ*ing
Сформулювати 6 ключових результатів англійською.

Завдання 3. Mini-Poster Content
Написати всі текстові блоки для свого майбутнього постера (до 200 – 250 слів).

Завдання 4. Visual Plan
Підібрати типи графіків для кожного результату.

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)
«Чому дослідницькі постери є ефективним інструментом міжнародної наукової комунікації?» (120 – 150 слів)



Самостійна робота 18.

Англомовні grant proposals у сфері спорту: структура аплікації, цілі, обґрунтування, очікуваний вплив

Мета: сформувати у здобувачів навички підготовки англомовних грантових заявок у сфері фізичної культури і спорту; навчитися формулювати проблематику, опис цілей (*objectives*), план діяльності (*work packages*), результати (*outputs*) та вплив (*impact*) відповідно до міжнародних стандартів.

Основні терміни та поняття: *grant proposal, project rationale, needs assessment, objectives, expected outcomes, impact, sustainability, work plan, deliverables, stakeholders, budget justification, innovation, dissemination strategy, monitoring & evaluation.*

План

1. Особливості англомовних грантових заявок у спорті.
2. Структура proposal: ключові блоки та логіка подачі.
3. Academic & professional English для грантів.
4. Опис проблеми, обґрунтування потреби, цілей та методів.
5. Impact, sustainability, dissemination: як правильно сформулювати.
6. Типові помилки та критерії оцінювання проєктів.

Теоретичні відомості

Грантові заявки у сфері спорту мають подвійний характер: доказова база + аналітика (як у наукових текстах), проектний менеджмент (work plan, stakeholders, budget).

Англійська мова у таких заявках – максимально формальна, структурована, з великою кількістю “project language”.

Мета proposal – не просто описати ідею, а довести, що проблема існує, методи логічні, команда спроможна, а вплив – реальний.

1. Структура англомовного грантового proposal

Стандартні розділи (актуальні для більшості міжнародних програм):

1) Executive Summary (короткий виклад проєкту)

2–3 абзаци:

- проблема;
- ціль;
- ключові дії;
- очікуваний вплив.

Фрази: *This project aims to improve… The main objective is… The initiative will contribute to…*

2) Project Rationale / Needs Assessment

Пояснення, чому проєкт важливий:

- поточний стан галузі;
- дані досліджень;
- статистика;
- проблеми, прогалини.

Фрази: *There is an urgent need for… Current evidence indicates significant gaps in… Sport communities face challenges such as…*

3) Project Objectives

Розділяють на:

- general objective (загальна мета)
- specific objectives (3 – 5 чітких, вимірюваних цілей)

Приклади:

- *To enhance coaching competencies in youth handball.*
- *To implement a 12-week injury-prevention program.*
- *To develop a digital monitoring system for training load.*

Використовують формулу SMART Objectives.

4) Work Plan / Work Packages

Структура дій:

- *WP1 – Research & Analysis*
- *WP2 – Training Programme Development*
- *WP3 – Pilot Implementation*
- *WP4 – Evaluation*
- *WP5 – Dissemination*

У кожному WP:

- *tasks*
- *deliverables*
- *timeline*
- *responsible partners*

Приклади формулювань:

- *WP2 will develop a training curriculum…*
- *Deliverable 3.1: Online platform prototype.*
- *Task 4.2: Collect physiological data from athletes.*

5) Methodology

Опис підходів:

- *evidence-based approach*
- *mixed methods (quantitative & qualitative)*
- *monitoring tools*
- *risk management plan*

Фрази:

- *The project applies an evidence-based training framework…*
- *A mixed-methods design will be used to assess…*

6) Expected Results (Outputs)

Конкретні продукти:

- *training modules*
- *digital tools*

- *guidelines*
- *datasets*
- *reports*
- *workshops*

7) Impact (Очікуваний вплив)
Ключовий розділ!
Типи впливу:

- *short-term*: знання, навички, доступ до інструментів
- *medium-term*: зміни у тренувальній практиці
- *long-term*: стійке покращення спортивної підготовки, здоров'я, інфраструктури

Фрази:

- *The project is expected to significantly improve…*
- *The long-term impact includes…*
- *This initiative will strengthen the ecosystem of…*

8) Sustainability (Стійкість проєкту)
Що буде після завершення фінансування:

- підтримка онлайн-платформи
- навчання тренерів
- створення мережі партнерів
- інтеграція у навчальні програми

9) Dissemination Strategy
Поширення результатів:

- конференції
- вебінари
- research posters
- open-access reports
- social media campaigns

10) Budget & Budget Justification
Пояснення витрат:

- *staff*
- *equipment*
- *travel*
- *software*
- *events*
- *dissemination*

2. Мова грантових заявок (Grant Proposal English)
Характерні риси:

- формальність;
- чіткі логічні конструкції;
- використання активних дієслів: *enhance, promote, strengthen, facilitate, develop, implement*;
- відсутність емоцій;

- чіткі показники успіху (indicators): *number of participants, training hours, assessment scores, performance improvements*.

Типові фрази:

- *This project will address…*
- *The initiative aims to promote…*
- *A measurable improvement is expected in…*
- *Stakeholders will benefit from…*

3. Типові помилки заявників
   - нечітко сформульовані objectives;
   - відсутність аналітичного обґрунтування;
   - загальні фрази без даних;
   - надто багато теорії, мало конкретики;
   - слабка логіка між WP;
   - нереалістичні очікування впливу;
   - відсутність sustainability plan.

Методичні вказівки

1. Обрати реальний грант (Erasmus+, EU Sport, IOC Solidarity).
2. Проаналізувати структуру форми заявки англійською.
3. Сформулювати 1 general objective та 3 specific objectives.
4. Підготувати короткий Work Package (5 – 7 речень).
5. Написати mini-impact statement англійською.

Питання для самоконтролю

1. Які ключові частини має грантовий proposal?
2. Чим відрізняються outputs і impact?
3. Як формулюються SMART objectives?
4. Чому важливо наводити дані у needs assessment?
5. Що забезпечує довгострокову стійкість проєкту?

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. SMART Objectives
Скласти 3 objectives англійською для спортивного проєкту.

Завдання 2. Work Package Draft
Створити WP-опис (цілі, активності, результати).

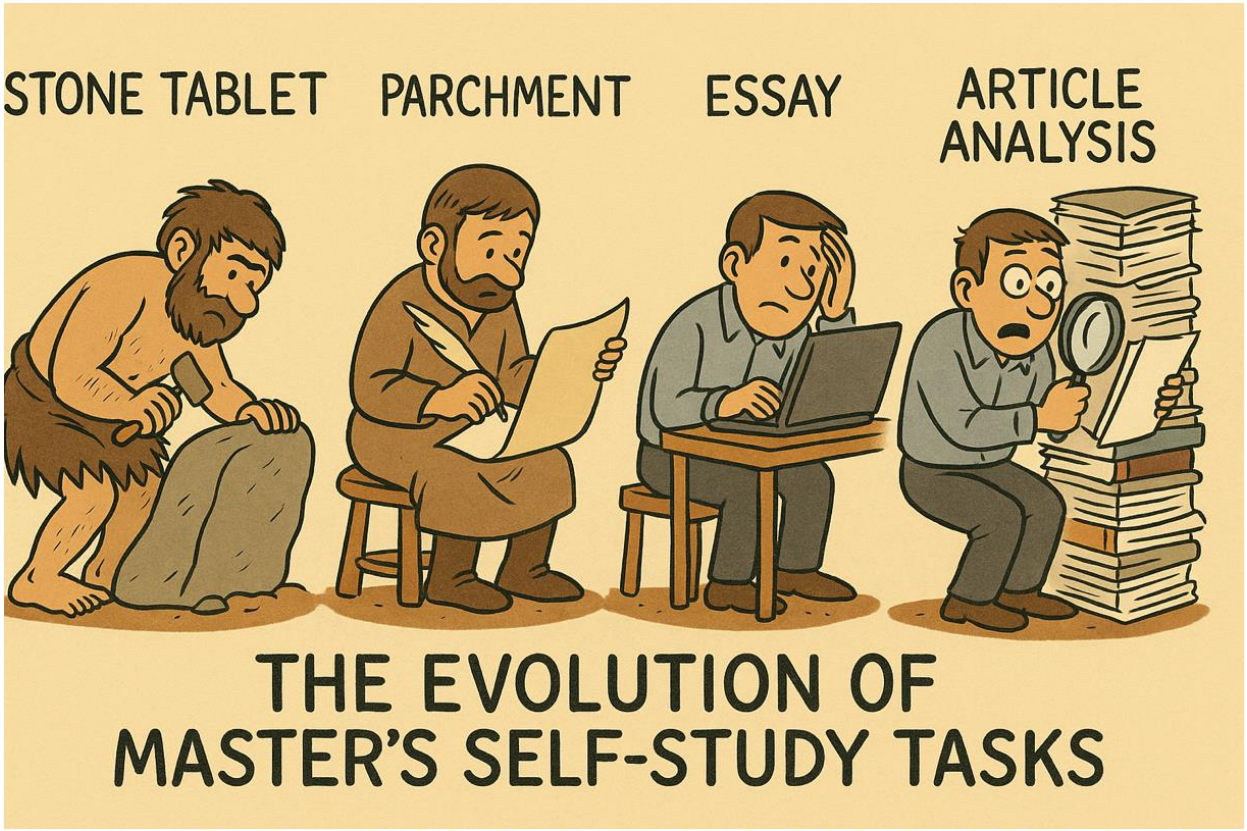
Завдання 3. Impact Writing
Написати 8 – 10 речень про очікуваний вплив проєкту.

Завдання 4. Executive Summary

Підготувати коротке резюме проєкту (120 – 150 слів).

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)

«Чому якісно сформульований impact визначає успіх спортивних грантових проєктів?» (120 – 150 слів)



Самостійна робота 19.

Англомовні презентації тренувальних програм (coaching curriculum): структура, зміст, термінологія, візуалізація

Мета: сформувати у здобувачів компетентності зі створення англомовних презентацій тренувальних програм (coaching curriculum presentations); навчитися логічно структурувати контент, формулювати тренерські цілі англійською, презентувати вправи, мікроцикли й навантаження, використовувати професійну лексику та візуальні елементи.

Основні терміни та поняття: coaching curriculum, training phases, annual plan, microcycle, session structure, performance indicators, load management, technical drills, tactical components, visual presentation, slide sequencing, cues, progressions, regressions.

План

1. Особливості англомовних презентацій тренувальних програм.
2. Структура coaching curriculum presentation.
3. Лексика та професійні формулювання англійською.
4. Візуалізація тренувального процесу (графіки, таблиці, плани).
5. Типові помилки та рекомендації.

Теоретичні відомості

Англомовні презентації тренувальних програм потребують максимальної чіткості, логічності та візуальної чистоти. На міжнародних семінарах, конференціях, тренерських курсах (EHF, UEFA, FIVB, World Athletics, NSCA) презентації подають за єдиною структурою, що поєднує:

- цілі тренувального процесу,
- структуру макро- та мікроциклів,
- приклади занять,
- моделі навантаження,
- аналітичні індикатори,
- відеофрагменти або схеми.

1. Структура англомовної презентації тренувальної програми

Найефективніший формат – 10 – 14 слайдів, кожен із чітким меседжем.

1) Title Slide

Має включати:

- назву програми;
- фокус (e.g., *Strength & Conditioning for U17*);
- автора, установу.

2) Coaching Philosophy / Conceptual Basis

Формулюється коротко:

- *athlete-centred approach*
- *long-term development*
- *injury-prevention based training*
- *data-informed coaching*

3) Objectives of the Training Program

3–5 ключових цілей:

- *To improve explosive strength*
- *To enhance decision-making under pressure*
- *To build aerobic capacity*

4) Annual Plan / Macrocycle Overview

Подати на одному слайді:

- *preparatory phase*
- *competition phase*
- *transition phase*
- ключові акценти кожного етапу.

5) Mesocycle Structure (4 – 6 weeks)
В англійській завжди коротко і лаконічно:

- *Week 1: adaptation*
- *Week 2: volume load*
- *Week 3: intensity progression*
- *Week 4: taper*

6) Microcycle Plan (1 week)
Центральний слайд тренувальної програми.

Типовий шаблон:

Day	Session Type	Focus	Load	Notes
Mon	Strength	Lower-body power	Medium	Jump tests
Wed	Technical + Conditioning	Agility	High	Small-sided games
Fri	Tactical	Defensive structures	Low	Video analysis

7) Session Structure (1 training session)
Компоненти:

- warm-up
- skill development
- main part
- conditioning block
- cool-down

Базові фрази:

- *Use 2–3 progressions*
- *Maintain technical quality under fatigue*
- *Avoid overloading during tactical drills*

8) Technical Drills (with cues)
Обов’язково:

- назва вправи
- ціль
- ключові cues
- прогресії / регресії

Приклад:
Drill: 1v1 Acceleration Breakout

- *Goal:* improve first-step explosiveness
- *Cues: stay low, push the ground away, attack the space*
- *Progression:* add defender
- *Regression:* reduce distance

9) Load Monitoring Tools (Metrics)

- *RPE*
- *HR*
- *HRV*
- *speed zones*
- *jump height (CMJ)*
- *acute-to-chronic ratio*

Фрази:

- *Training load was monitored daily using RPE.*
- *HR zones were individualized based on testing results.*

10) Data Visualization

Підходить:

- *line graphs (weekly RPE)*
- *bar charts (strength gains)*
- *radar charts (athlete profile)*

Фрази:

- *As illustrated in the chart…*
- *Weekly load increased gradually…*

11) Injury Prevention Components

- *movement screening*
- *stability drills*
- *neuromuscular activation*

12) Expected Outcomes

Формулюються в англійській чітко:

- *Improved decision-making speed*
- *Higher anaerobic power*
- *Reduced injury incidence*

13) Implementation Plan

- *target group*
- *schedule*
- *resources*
- *facilities*
- *staff roles*

14) Conclusion & Key Messages

3 bullet points:

- *Quality over quantity*
- *Consistency drives adaptation*
- *Data informs decisions*

2. Лексика англомовної тренерської презентації

Типові дієслова:

- *improve, enhance, develop, refine, maintain, stabilize, progress, monitor*

Типові фрази:

- *technical efficiency*
- *game-related intensity*
- *decision-making under time pressure*
- *functional strength*
- *movement economy*

Елементи структурування:

- *Firstly, Secondly, In addition, As a result, Therefore.*

3. Візуальні елементи презентацій

Правила:

- одна концепція = один слайд;
- короткі bullet points (4–6);
- великі графіки, мінімум тексту;
- фото / схеми вправ;
- використовувати кольори для логіки (не для краси);
- ключові цифри у форматі "big number": *+ 12% speed*, *HR ↓ 8 bpm*, *injury rate – 35%*.

4. Типові помилки

- перезавантаження описами;
- довгі речення;
- відсутність логіки між слайдами;
- плутанина між цілями і результатами;
- неправильне використання тренерських cues англійською;
- хаотичний дизайн.

Методичні вказівки

1. Переглянути 2–3 англомовні coaching presentations (YouTube, EHF Master Coach).
2. Виписати 10 сталих англійських формулювань.
3. Створити структуру своєї презентації (10 – 12 слайдів).
4. Описати англійською один тренувальний мікроцикл.
5. Додати 2 вправи з cues, progressions, regressions.

Питання для самоконтролю

1. Яка структура coaching curriculum presentation?
2. Які ключові терміни використовуються?
3. Які графіки найкраще підходять для візуалізації тренувальних даних?

4. Чим cues відрізняються від progressions?
5. Як сформулювати expected outcomes англійською?

Завдання для самостійного виконання

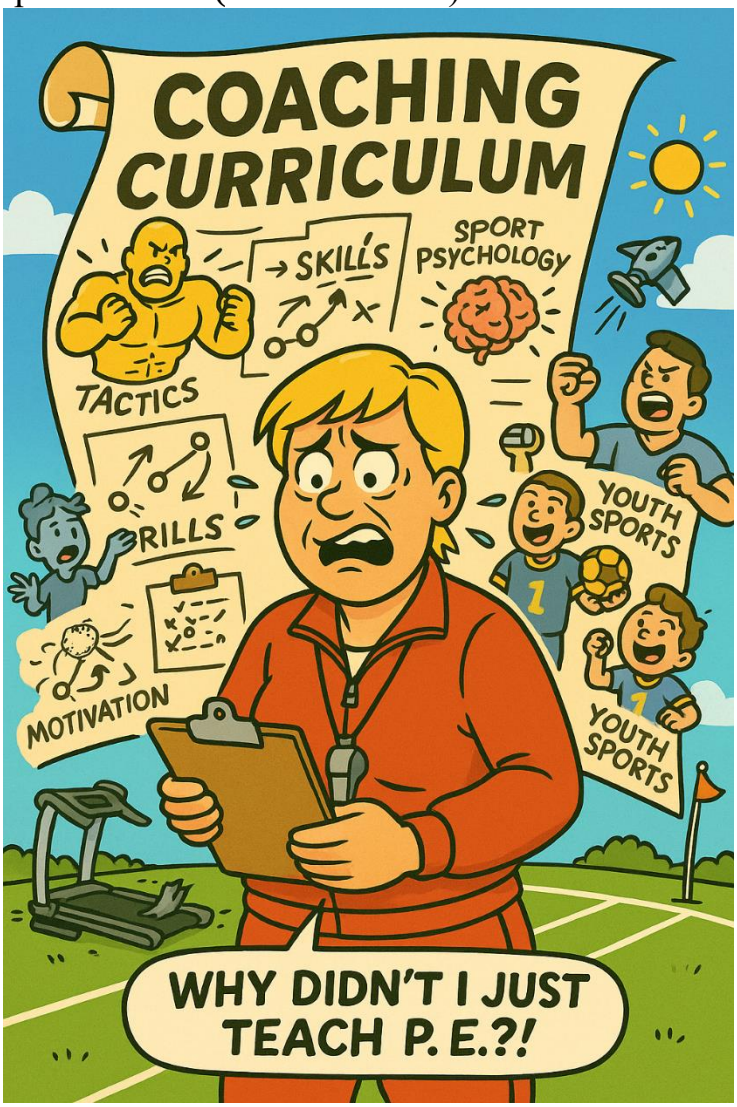
Завдання 1. Slide Draft
Створити англійську структуру з 12 слайдів тренувальної програми.

Завдання 2. Microcycle Writing
Описати один 7-денний мікроцикл англійською (80 – 120 слів).

Завдання 3. Drill Descriptions
Описати 2 вправи (goal, cues, progressions, regressions).

Завдання 4. Data Commentary
Скласти англійський опис графіка з тренувальними навантаженнями.

Завдання 5. Міні-есе (за бажанням)
«Чому англомовна презентація тренувальної програми потребує балансу між наукою та практикою?» (120 – 150 слів)



Самостійна робота 20.

Англомовна аналітика тренувального процесу: опис даних, інтерпретація показників та підготовка міні-звітів (HRV, GPS, RPE, performance metrics)

Мета: сформувати вміння працювати з англомовною спортивною аналітикою; навчитися описувати тренувальні дані англійською мовою, інтерпретувати ключові показники (HRV, GPS, RPE, performance metrics), використовувати аналітичну термінологію та створювати короткі звіти тренувального процесу.

Основні терміни та поняття: monitoring tools, HRV (heart rate variability), RPE (rate of perceived exertion), GPS tracking, external load, internal load, performance indicators, training intensity distribution, sprint distance, high-speed running, accelerations, decelerations, wellness metrics, training summary, analytical report.

План

1. Ознайомлення з англомовною термінологією моніторингу тренувального процесу.
2. Аналіз ключових показників HRV, GPS і RPE.
3. Вивчення структури англомовного аналітичного міні-звіту.
4. Інтерпретація показників фізичної готовності та втоми.
5. Практика створення англомовного тренувального звіту.

Теоретичні відомості

Англомовна аналітика тренувального процесу базується на комплексному описі та інтерпретації показників, що характеризують стан спортсмена, його реакцію на навантаження та ефективність застосованих тренувальних методик. У світовій спортивній науці англійська мова є універсальним інструментом для опису даних, складання тренувальних звітів, аналізу навантаження, формування рекомендацій та прийняття рішень у системі evidence-based coaching. Тому магістрант повинен володіти термінологією та структурами англомовної аналітики, вміти інтерпретувати ключові метрики та описувати їх професійною англійською мовою.

Однією з центральних складових сучасної аналітики є HRV (heart rate variability) – варіабельність серцевого ритму. HRV відображає стан вегетативної нервової системи, рівень стресу та здатність організму до відновлення. Високі показники HRV зазвичай свідчать про збалансованість автономної регуляції, добру відновленість та готовність до інтенсивного тренування, тоді як низькі значення часто вказують на накопичену втому, знижену адаптацію, стрес або недосипання. У тренувальній практиці HRV

застосовується для daily readiness monitoring, контролю ефективності відновлення, оптимізації розподілу навантаження та попередження перетренованості. Англомовні описові конструкції для HRV включають: HRV decreased compared to baseline, The athlete shows signs of autonomic fatigue, Recovery status improved within the last 48 hours.

Іншою важливою групою показників є GPS-метрики, що характеризують зовнішнє навантаження (external load). GPS дозволяє вимірювати distance covered, high-speed running, accelerations, decelerations, change of direction load, player load, movement intensity та інші ключові параметри. У спортивних іграх (особливо у гандболі, футболі, баскетболі) GPS-аналіз є основним інструментом оцінювання роботи гравців у тренувальному та змагальному процесі. Ці показники описуються англійською через такі конструкції:

Total distance increased compared to the previous microcycle, High-speed running remained stable, Acceleration load exceeded the weekly threshold, The athlete demonstrated reduced movement intensity during the second half.

RPE (rate of perceived exertion) – суб'єктивна шкала відчуття навантаження, яка дозволяє оцінити internal load, тобто внутрішню реакцію організму на виконану роботу. RPE широко застосовується у міжнародній коучинговій практиці завдяки простоті, надійності та можливості зіставляти внутрішнє та зовнішнє навантаження.

Для аналітики англійською використовуються фрази:

The session RPE was higher than expected, The internal load does not match the external metrics, Elevated RPE indicates insufficient recovery.

Комбінування GPS та RPE дозволяє оцінювати відповідність обсягу роботи внутрішньому стану спортсмена та коригувати тренувальний план.

Performance metrics включають техніко-тактичні, фізіологічні, швидкісні та силові показники, що дозволяють оцінювати рівень спортивної результативності.

Серед них:

jump height (CMJ), sprint time, throwing velocity, shooting accuracy, agility tests, neuromuscular readiness indicators.

У міжнародній практиці ці метрики формують основу для performance profiling – комплексної оцінки спортсмена.

У тренувальних звітах використовуються конструкції:

Jump height improved by 5 percent, Neuromuscular readiness decreased after two high-intensity sessions, Shooting accuracy remained consistent across three testing sessions.

Англомовний опис тренувальних даних передбачає використання стандартизованої структури:

presentation of metrics, comparison with baseline or previous sessions, interpretation of deviations, explanation of causes, and formulation of recommendations, що дозволяє формувати чіткі та зрозумілі міні-звіти, які відповідають міжнародним нормам спортивної науки.

Типові англомовні фрази для звітів включають:

According to GPS data…, Compared to last week…, The athlete demonstrated…, These results indicate…, Further monitoring is recommended….

Інтерпретація даних завжди має бути комплексною, тобто базуватися на поєднанні *HRV (internal adaptation), GPS (external load), RPE (subjective load)* та *performance metrics (functional readiness).* Лише інтеграція цих елементів дає можливість зробити коректні висновки щодо навантаження, відновлення, ризику перетренованості, ефективності тренувальних впливів та динаміки підготовленості. Сучасні концепції *data-driven coaching* передбачають, що тренер не лише фіксує показники, але й формує *evidence-based recommendations*, що ґрунтуються на аналітичних даних.

У контексті англомовного практикуму магістрант має навчитися створювати короткі міні-звіти з використанням професійної англомовної термінології. Такі звіти повинні містити: опис показників; їх порівняння з нормою; інтерпретацію тренувальної динаміки; можливі причини змін; рекомендації щодо тренувальних корекцій.

Поширені структури міні-звітів включають: *introduction to data; key findings; interpretation; recommendations.* Використання англійської у таких звітах є критично важливим, оскільки міжнародні тренерські курси, аналітичні платформи, наукові публікації та комунікація в міжнародних командах базуються саме на англомовному форматі аналітики.

Таким чином, англомовна аналітика тренувального процесу є базовим елементом професійної підготовки фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оскільки забезпечує точне формулювання даних, об’єктивну інтерпретацію, системний контроль навантаження та здатність формувати обґрунтовані тренувальні рішення відповідно до міжнародних стандартів спортивної науки.

HRV Analysis

The morning HRV score showed a moderate decrease of 12% compared to the weekly average, indicating partial accumulated fatigue. Despite the drop, values remain within the athlete’s normal physiological range, suggesting acceptable load tolerance. No signs of maladaptation were observed.

GPS Metrics

The session produced 5.8 km of total distance, including 1.1 km of high-intensity running and 27 high-speed accelerations. The number of decelerations increased compared to the previous session, mostly during transition drills. Peak speed reached 7.4 m/s, consistent with the player’s seasonal average.

RPE Score

Reported RPE was 7/10. In combination with a 68-minute session duration, the internal training load was moderate-to-high. RPE matched GPS intensities, confirming accurate athlete load perception.

Performance Metrics

Shooting accuracy improved from 62% to 71% in pressure-based drills. Decision-making time in small-sided games decreased by 0.4 seconds. Successful defensive rotations increased by 12%, indicating better tactical coordination.

Conclusion

Overall load was well balanced, with positive performance adaptations despite a mild HRV reduction. Transition intensity and technical efficiency improved. It is recommended to include an extended recovery protocol and a low-intensity session tomorrow to restore HRV before the next high-load microcycle day.

Нижче наведено узагальнену таблицю ключових показників моніторингу тренувального процесу, що включає *HRV, GPS* та *RPE*. Ці метрики дозволяють оцінити фізіологічну готовність спортсмена, зовнішнє навантаження та суб'єктивну реакцію на тренування. Використання комбінованої системи показників забезпечує повнішу картину тренувального статусу та допомагає тренерові приймати обґрунтовані рішення щодо корекції навантаження.

Training Monitoring Indicators (HRV, GPS, RPE, Performance Metrics)

Indicator	Sub-Indicator	Numerical Value (Example)	Interpretation	Practical Conclusion
HRV	LnRMSSD	6.5 ms	Moderate autonomic recovery	Athlete ready for moderate–high load
	SDNN	42 ms	Slight reduction vs baseline	Possible accumulated fatigue
	Morning HR	63 bpm	+5 bpm vs baseline	Stress or incomplete recovery
GPS	Total Distance	6.8 km	Normal range for session	Balanced aerobic load
	High-Speed Running (HSR)	820 m	Below weekly target	Add more high-intensity segments
	Accelerations (ACC)	44 actions	Slightly high	Increase recovery intervals
	Decelerations (DEC)	39 actions	Normal range	Acceptable neuromuscular load
	Peak Speed	7.4 m/s	Average for position	Maintain sprint work 1–2 times/week
RPE	Session-RPE	6/10	Moderate load	Fits weekly intensity plan
	sRPE-Training Load	450 AU	Medium training stress	No overload risk
Performance Metrics	Jump Height (CMJ)	31 cm	Slight decrease	Neuromuscular fatigue present
	Sprint 10 m	1.92 s	Stable	Speed maintenance effective
	Agility Test	5.44 s	Small improvement	Positive adaptation

Indicator	Sub-Indicator	Numerical Value (Example)	Interpretation	Practical Conclusion
	Throwing Velocity	67 km/h	+3% vs baseline	Good technical–power progress

Системне використання цих показників дозволяє тренерам і спортсменам отримати цілісне уявлення про фізіологічний стан, рівень втоми, ефективність окремих тренувальних сесій і ступінь адаптації до навантаження. Комбінація HRV, GPS і RPE формує надійний фундамент для evidence-based планування тренувального циклу, своєчасної корекції інтенсивності, профілактики перетренованості та оптимізації відновлення. Якщо необхідно – можу додати повну англомовну версію таблиці або адаптувати її під конкретний мікроцикл.

Для проведення англомовної аналітики тренувального процесу було узагальнено ключові показники добового відновлення та тренувального навантаження, отримані за допомогою систем HRV-моніторингу, GPS-трекінгу та суб’єктивної оцінки навантаження за шкалою RPE. Узгоджений аналіз цих параметрів дозволяє оцінити баланс між інтенсивністю тренувальних стимулів, рівнем стомлення та якістю відновлення спортсменів, а також визначити тенденції адаптації протягом тренувального мікроциклу.

Показники тижневого моніторингу свідчать про чітко виражену хвилеподібну динаміку навантаження та відновлення у спортсменів, що відповідає класичним моделям побудови мікроциклу. У понеділок зафіксовано оптимальний старт тижня: HRV становить 78 ms (норма), зовнішнє навантаження помірне (6,2 км), інтенсивні відрізки – 42, суб’єктивна складність – середня (RPE 5). Це свідчить про збалансований вхід у робочі тренування.

У вівторок фіксується перше серйозне навантажувальне підвищення: зростання дистанції до 7,1 км, збільшення high-intensity efforts до 55 та підвищення RPE до 7. HRV знижується до 72 ms, що є природною реакцією на зростання тренувального стресу. Це типовий «навантажувальний день», у якому превалюють високоінтенсивні вправи та ігрові моделі.

Таблиця інтегрованих показників HRV + GPS + RPE

День	HRV (ms)	Інтерпретація HRV	GPS – Distance (km)	High-Intensity Efforts	RPE (1–10)	Коментар тренера
Пн	78	норма, добра варіабельність	6.2	42	5	оптимальний старт тижня
Вт	72	легке зниження	7.1	55	7	високе зовнішнє навантаження
Ср	65	помірне перенавантаження	5.4	38	8	ознаки накопиченої втоми

День	HRV (ms)	Інтерпретація HRV	GPS – Distance (km)	High-Intensity Efforts	RPE (1–10)	Коментар тренера
Чт	82	відновлення покращилось	4.8	25	4	легкий день спрацював
Пт	75	стабільний стан	6.9	50	6	готовність середня
Сб	68	зниження варіабельності	5.1	32	7	потрібен контроль навантаження
Нд	90	високий рівень відновлення	3.2	10	2	повноцінне відновлення

У середу спостерігається чітка ознака накопиченої втоми: HRV падає до 65 ms (помірне перенавантаження), а RPE зростає до 8, навіть попри зниження пробігу до 5,4 км та 38 інтенсивних зусиль. Це класичний приклад, коли внутрішнє навантаження (RPE, HRV) сигналізує про втому, хоча зовнішній обсяг зменшено. Дані вказують на необхідність корекції навантаження, що вчасно відбулося наступного дня.

Четвер демонструє ефективність відновлювальних заходів: HRV зростає до 82 ms, дистанція падає до 4,8 км, інтенсивні зусилля – лише 25, RPE – 4. Це якісний «легкий день», який дозволив частково компенсувати стрес попередніх сесій.

У п’ятницю показники повертаються до середньої зони: HRV – 75 ms, навантаження – 6,9 км та 50 *high-intensity efforts*, RPE – 6. Це свідчить про адекватну готовність до чергового тренування після відновлення у четвер.

У суботу знову фіксується зниження HRV (68 ms), підвищення RPE до 7 та середній обсяг GPS-навантаження. Це нормальна реакція на другий пік навантаження наприкінці тижня. Проте дані вказують, що подальша інтенсивність потребує контролю – це той момент, коли ризик перевантаження зростає.

Неділя демонструє очікуваний суперкомпенсаційний ефект: HRV піднімається до 90 ms – це високий рівень відновлення, дистанція знижена до 3,2 км, інтенсивні дії мінімальні (10), RPE – низький (2), що свідчить про завершення тижня з якісною відновлювальною фазою та поверненням організму до стану високої готовності.

Комплексний висновок: дані показують правильно побудований мікроцикл із двома піками навантаження (вівторок і субота), відновлювальною фазою (четвер), та фінальною суперкомпенсацією (неділя). Спостерігається відповідність між зовнішнім навантаженням (GPS), внутрішньою відповіддю (HRV) та суб’єктивною оцінкою (RPE), що вказує на адекватність дозування та оптимальний баланс стресу й відновлення.

Analytical Summary (HRV + GPS + RPE)

The weekly data indicate a clear wave-like load–recovery pattern. High external load on Tuesday (7.1 km; 55 high-intensity efforts; RPE 7) and Wednesday (RPE 8; reduced HRV 65 ms) led to accumulated fatigue and a significant decline in autonomic recovery. The light training day on Thursday effectively restored

physiological balance, reflected in HRV improvement to 82 ms and lower RPE (4). Friday's metrics show a stable but non-optimal readiness level, suggesting partial recovery. Saturday again demonstrates increased internal load (RPE 7; HRV 68 ms), indicating the need for load control. By Sunday, HRV reaches 90 ms with minimal external load, confirming full recovery and readiness for the next microcycle.

Методичні вказівки

1. Під час виконання завдання використовуйте наукові джерела (Scopus, PubMed, Science for Sport).
2. Робіть власні нотатки англомовних шаблонів: The data show…, This indicates…, The athlete demonstrates…, Load increased…, HRV dropped….
3. Порівнюйте значення HRV, GPS і RPE у динаміці, а не окремо.
4. Уникайте загальних фраз і надавайте конкретні числові показники.
5. Створюйте власні короткі аналітичні звіти англійською за структурою Introduction – Metrics – Interpretation – Recommendations.

Питання для самоконтролю

1. Що таке внутрішнє та зовнішнє навантаження в англомовній аналітиці?
2. Як інтерпретувати високі та низькі значення HRV?
3. Які GPS-показники є ключовими у командних видах спорту?
4. Що таке session load?
5. Які конструкції використовують для опису аналітичних даних англійською?
6. Чому важлива динамічна інтерпретація показників?

Завдання для самостійного виконання

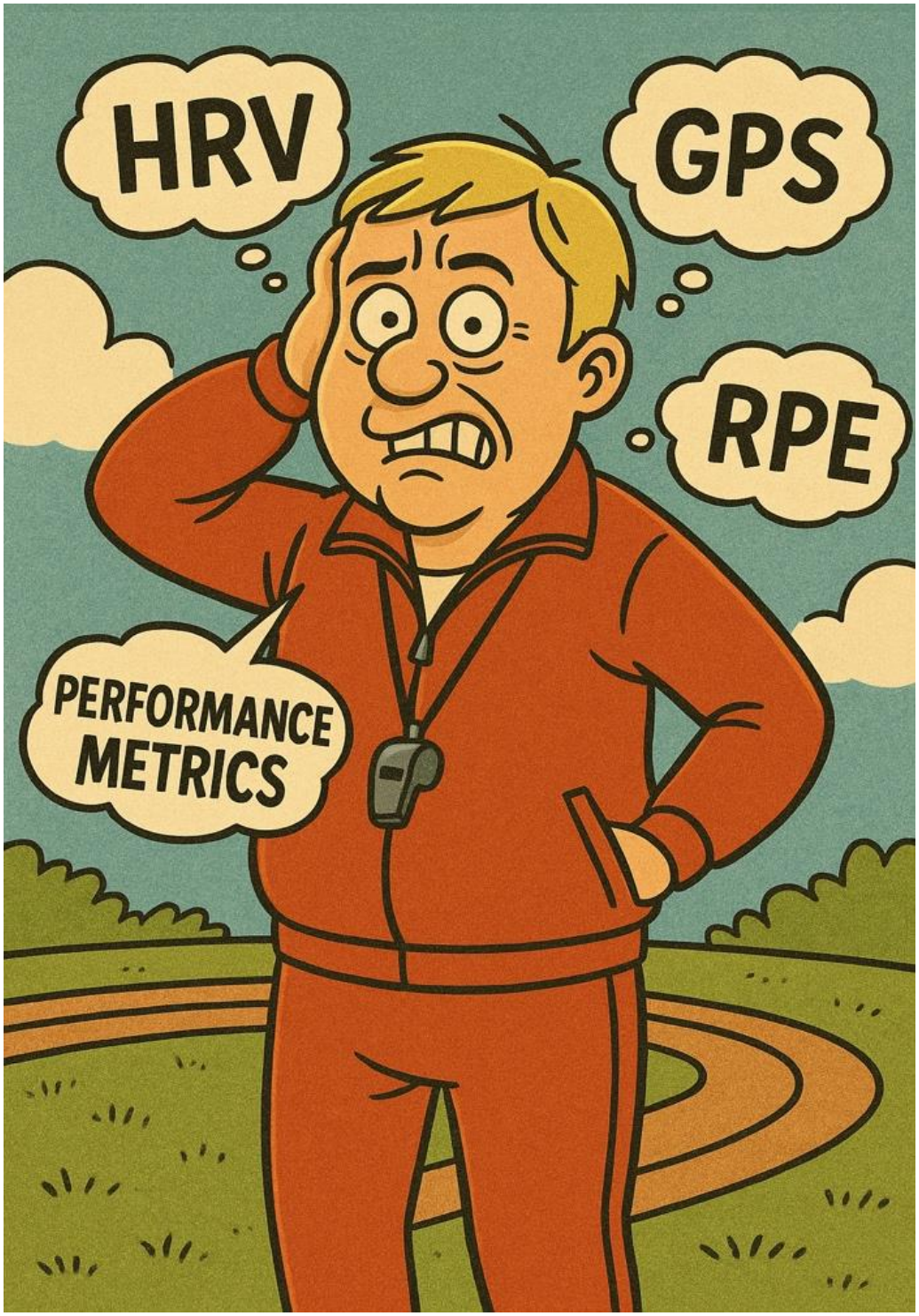
Завдання 1. Аналітична таблиця
Створити англомовну таблицю із ключовими показниками HRV, GPS і RPE (мін. 10 рядків).
Обов'язково зазначити: показник, значення, інтерпретація англійською.

Завдання 2. Опис тренувального навантаження
Описати англійською тренувальну сесію (8 – 10 речень) за структурою: external load – internal load – subjective load – interpretation.

Завдання 3. Міні-звіт
Підготувати англомовний аналітичний міні-звіту (10 – 12 речень) у форматі: Introduction – Key metrics – Interpretation – Conclusions – Recommendations.

Завдання 4. Порівняльний аналіз
Порівняти два тренування за GPS, HRV і RPE.
Описати англійською (120 – 150 слів), використовуючи аналітичні конструкції: increased / decreased, remained stable, above / below norm, improved, deteriorated.

Завдання 5. Переклад аналітичного фрагмента
Знайти англомовний фрагмент тренувального звіту (5 – 7 речень), перекласти та виділити 10 ключових термінів.



ДОДАТКИ

ТАБЛИЦІ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ

1. Поточний контроль (60 балів)
(10 практичних + 10 самостійних, кожне завдання – максимум 3 бали)

Максимум за кожне завдання: 3 бали

Разом за поточний контроль: 60 балів

Поточний контроль охоплює виконання практичних і самостійних робіт, спрямованих на формування професійної іншомовної комунікації. Оцінювання здійснюється за єдиними критеріями, що забезпечують об’єктивність, структурованість і прозорість результатів навчання. Деталізовані критерії подано в таблиці.

Таблиця 1. Оцінювання практичних і самостійних робіт

Критерій	**Індикатори**	**Високий рівень (3 бали)**	**Достатній рівень (2 бали)**	**Середній/низький рівень (1 бал)**	**0 балів**
Змістовність виконання	Повнота, чіткість, відповідність завданню	Матеріал повний, структурований, відповідає вимогам, розкриває тему	Є часткові неточності або не всі аспекти розкрито	Розкрито менше 50% змісту, фрагментарність	Не подано
Термінологічна \точність / переклад	Використання професійної лексики, коректність формулювань	Термінологія точна, переклад повний і коректний	Є окремі термінологічні або мовні неточності	Багато помилок, невірні терміни	Відсутнє
Логічність структури	Послідовність, зв’язність, оформлення	Повністю логічна структура, чітка послідовність	Структура частково порушена	Структура хаотична	Відсутня
Академічність та доброчесність	Стиль, власні формулювання, посилання	Дотримано академічного стилю, є коректні посилання	Недостатня академічність або відсутні окремі елементи	Є калька / матеріал непереконливий	Плагіат/ відсутність роботи
Своєчасність подання	Термін виконання	Вчасно	1 день затримки	2+ дні затримки	Не здано

Структуровані критерії дають змогу врахувати повноту, точність, логіку й академічність виконання кожного завдання, забезпечуючи справедливе формування поточного рейтингу та відображаючи реальний рівень сформованості компетентностей здобувача.

2. Підсумковий контроль (40 балів)

Підсумкове письмове практичне завдання є важливим елементом контролю сформованості іншомовної професійної компетентності. Воно включає написання анотації англомовної наукової статті та послідовний усний переклад, що дозволяє оцінити аналітичні, лінгвістичні та комунікативні навички здобувача. Критерії оцінювання подано нижче.

Таблиця 2. Оцінювання письмового практичного завдання (анотація + послідовний усний переклад) – 20 балів

Критерій	**Індикатори**	**Високий рівень (17–20 балів)**	**Достатній (13–16)**	**Середній (9–12)**	**Низький (1–8)**	**0**
Анотація наукової статті	Структурованість, точність, академічність	Зміст точно відтворено, чітка структура, стиль академічний	Є окремі неточності або стилістичні недоліки	Суттєві спрощення, пропуски важливих елементів	Неповно, фрагментарно	Не здано
Термінологія та переклад	Коректність перекладу, точність у фаховій лексиці	Переклад точний, терміни коректні	Окремі неточності	Часті помилки	Багато помилок	Відсутнє
Усне представлення	Вимова, чіткість, логічність, професійні кліше	Чітко, логічно, професійна лексика використана доречно	Логічно, але є мовні/ лексичні неточності	Повільно/з паузами, обмежений словник	Суттєві труднощі	Не представлено
Логіка викладу та аргументація	Послідовність, ясність	Повністю логічно і структуровано	Є дрібні порушення логіки	Часткові зміщення/ неповно	Непослідовність	-

Запропоновані індикатори та рівні оцінювання дозволяють комплексно оцінити якість письмового й усного виконання завдання, забезпечують

прозорість підсумкового контролю та відповідають вимогам освітньої програми.

Тестовий контроль спрямований на перевірку рівня засвоєння термінології, розуміння структури фахових текстів і здатності застосовувати мовні моделі професійного спілкування. Оцінювання базується на кількості правильних відповідей і відображає ступінь досягнення програмних результатів навчання.

Таблиця 3. Оцінювання тестового контролю – 20 балів

Рівень	**Характеристика виконання**	**Діапазон балів**
Високий	85–100% правильних відповідей	17–20
Достатній	70–84%	13–16
Середній	50–69%	9–12
Низький	25–49%	1–8
Незадовільний	Менше 25%	0

Градація рівнів дає змогу чітко інтерпретувати результати тестування та визначити рівень сформованості ключових мовних навичок відповідно до вимог дисципліни.

3. Додаткові заохочувальні бали (до 10)

Таблиця 4. Нарахування додаткових балів за позааудиторну активність

Вид діяльності	**Опис**	**Бали**
Участь у наукових конференціях	тези/доповідь	2–3
Публікації студентів	фахові або студентські видання	2–3
Участь у наукових чи творчих проєктах	підтвердження керівника	1–2
Онлайн-курси, програми підвищення кваліфікації	сертифікати	1–2
Інші підтверджені результати	конкурси, гранти, волонтерські активності	1–2

Заохочувальні бали додаються понад 100.

Градація рівнів дає змогу чітко інтерпретувати результати тестування та визначити рівень сформованості ключових мовних навичок відповідно до вимог дисципліни.

4. Підсумкова шкала оцінювання (ECTS + національна)

Заохочувальні бали нараховуються здобувачам, які демонструють додаткову активність у науковій, проєктній або фаховій діяльності, що виходить за межі обов'язкових завдань дисципліни. Така система підтримує розвиток ініціативності, наукової зацікавленості та професійної мотивації студентів.

Загальна кількість балів	**Національна оцінка**	**ECTS**
90–100	відмінно	A
82–89	добре	B
75–81	добре	C
67–74	задовільно	D
60–66	задовільно	E
35–59	незадовільно	FX
1–34	незадовільно	F

Механізм додаткового оцінювання підсилює індивідуальну траєкторію здобувача та сприяє розвитку його академічного потенціалу, не впливаючи на базову 100-бальну систему оцінювання.

ЛІТЕРАТУРА

Використана:

1. Rey N. Fitness Log: 100 Days of Change. San Francisco : New Line Books, 2021. 222 p.

2. Siler B. The Pilates Body : The Ultimate At-Home Guide to Strengthening, Lengthening and Toning Your Body – Without Machines. Las Vegas, NV : Harmony, 2000. 208 p.

3. Stevenson S. W. Be Your Own Bodybuilding Coach: A Reference Guide For Year-Round Bodybuilding Success. Georgia : Integrative Bodybuilding, LLC, 2018. 440 p.

4. Toomey T.-C. How I Became The Fittest Woman On Earth: My Story So Far. Southwick : Southwick publishing PTY LTD, 2018. 200 p.

5. Tran S. B. Stability Ball Workouts for Seniors: Feel Better Than Ever by Improving Your Balance, Core Strength, and Flexibility with Safe and Effective Stability Ball Exercises. Michigan : Independently published, 2023. 167 p.

6. Van Great A. W. Bodybuilding for Beginners: The Scientific Approach to Muscle Hypertrophy: Exercises and Programming to get Bigger and Stronger. Michigan : Independently published, 2023. 223 p.

7. Ward T. Science of Pilates: Understand the Anatomy and Physiology to Perfect Your Practice. New York, NY : DK, 2022. 224 p.

8. Warman J. Water Aerobics For Seniors: Complete Guide To No-Impact Water Exercises For Seniors & Everyone Else To Help You Lose Weight And Tone Your Body. Michigan : Independently published, 2020. 74 p.

9. Willis G. Water Aerobics for Seniors Simplified: Step-By-Step Guide to Low and No Impact Water Exercises for Seniors Made Easy for Beginners. Michigan : Independently published, 2022. 100 p.

10. Wisherty A. Gifts for CrossFit: 100 Jokes about CrossFitters - The Ultimate Funny Gift for CrossFit Enthusiasts (100 Jokes about Everything!). Michigan : Independently published, 2023. 102 p.

11. Yoon J. Better Stretching: 9 Minutes a Day to Greater Flexibility, Less Pain, and Enhanced Performance, the JoeTherapy Way. St. Martin, U.S. : St. Martin’s Essentials, 2020. 208 p.

Рекомендована:

основна:

1. Лучко О. Р., Довженко С. С. Фізкультурно-спортивні заняття та заходи як засіб активного відпочинку і підвищення функціональних можливостей : конспект лекцій. Харків : УкрДУЗТ, 2023. 71 с.

2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний

посібник. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

3. Соколова О. В., Омельяненко Г. А., Тищенко В. О., Парій С. Б. Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті : курс лекцій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 76 с.

4. Тищенко В. О., Соколова О. В. Методи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт», «Фітнес та рекреація». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 161 с.

5. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту : теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів : навчальний посібник. Ужгород : УжНУ, Говерла, 2020. 104 с.

додаткова:

1. Андріянова В. А., Човнюк Ю. В. Змістовний аналіз сучасних зарубіжних авторських методик і технологій розвитку рухової активності студентів засобами фізичного виховання. *Innovations and prospects in modern science.* Proceedings of the 12th International scientific and practical conference. SSPG Publish (Stockholm, 20-22 November 2023). Stockholm, 2023. С. 345-361.

2. Жамардій В. Класифікаційна характеристика змісту та структури сучасних фітнес-технологій. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава, 2018. Випуск 22. С. 87 – 91.

3. Канішевський С. М., Дубина Н. Р., Россипчук І. О. Організація спортивно-масової роботи : методичні вказівки. Київ : КНУБА-Талком, 2023. 30 с.

4. Мартишко А. Ю., Бондаренко В. В., Козенко С. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : методичні рекомендації. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2023. 75 с.

5. Молотильнікова В., Войчун О. Зміст фітнес-програм для різних груп населення задля досягнення оптимального фізичного вдосконалення. *SWorldJournal*. Свиштов, 2023. Issue 4(22-04). С. 87 – 92.

6. Наливайко В., Лошицька Т., Скирта О. Поширеність фітнес-програм силової спрямованості та рекомендації щодо їх використання у фізкультурно-оздоровчій роботі. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 4 грудня 2023 р.). Черкаси, 2023. С. 34 – 40.

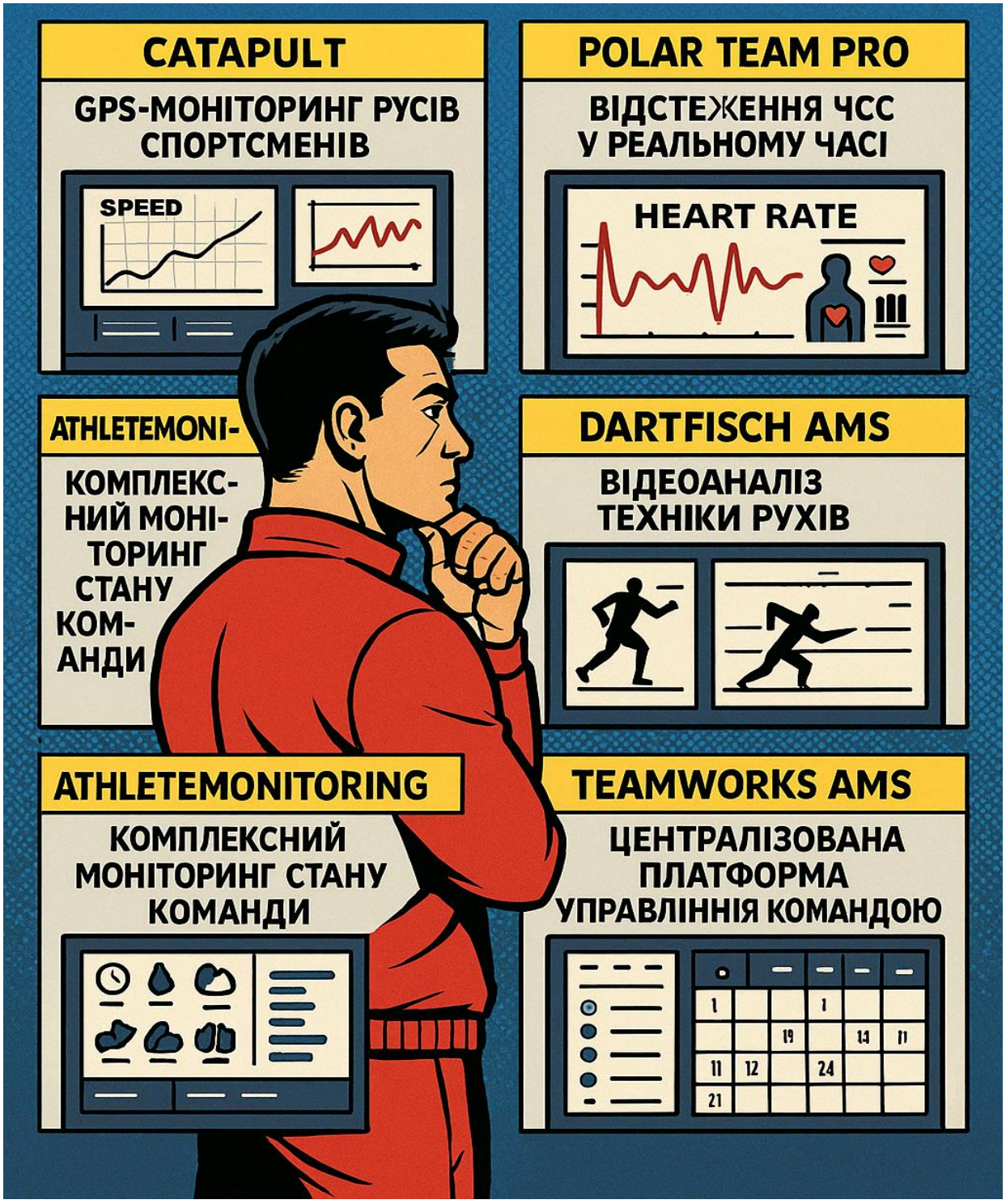
7. Robinson L. Pilates Express: Get Maximum Results in Minimum Time. Hachette, UK : Kyle Books, 2022. 208 p.

8. Walker A. Water Aerobics Instructor Handbook. South Carolina,US : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017. 236 p.

Інформаційні джерела:

1. Закон України Про фізичну культуру і спорт. URL: http://surl.li/syecs (дата звернення: 20.02.2023).

2. Карачина М. Never Stop / перекл. Дворницький С. Львів : Видавництво Старого Лева, 2020. 224 с. URL: http://surl.li/hiith (дата звернення: 20.02.2023).



Навчально-методичне видання
(українською та англійською мовами)

Укладачі:

Халемендик Юлія Євгенівна
Тищенко Валерія Олексіївна

ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПРАКТИКУМ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ

Методичні рекомендації до самостійної роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання»

Рецензенти: *О.А. Каніболоцька, А.П. Конох*
Відповідальний за випуск *С.В. Іваненко*
Коректори: *Ю.Є. Халемендик, С.Б. Парій*


Професійно-
орієнтований практикум
іноземною
мовою