

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

_____ 2022 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна теорія підготовки спортсменів

Для студентів *4 курсу*

спеціальності– 017 Фізична культура і спорт

освітнього рівня першого (бакалаврського)

освітньої програми: 017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА	
Ідентифікаційний код 02136554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № <i>0966/22</i>	
<i>Жильцов</i> (підпис)	<i>Ж</i> (прізвище, ініціал)
« »	20 <i>22</i> р.

Київ – 2022

Розробники:

Білецька Вікторія Вікторівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спорту та фітнесу.

Викладачі:

Білецька Вікторія Вікторівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спорту та фітнесу.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від «31» серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри спорту та фітнесу _____ (В.В. Білецька)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»

3.08.2020 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми

(керівник проектної групи) _____ (Г.О.Лопатенко)

Робочу програму перевірено

31.08.2020 р.

Заступник декана _____ (О.С.Комоцька)

Пролонговано:

на 21/2021 н.р. _____ (ПІБ), «01» 09 2021 р., протокол № 9

на 21/2021 н.р. _____ (ПІБ), «01» 09 2021 р., протокол № 9

на 20__/20__ н.р. _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол №__

на 20__/20__ н.р. _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол №__

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання			
	Денна		Заочна	
Вид дисципліни	обов'язкова			
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська			
Загальний обсяг кредитів/годин	14/420			
Курс	1-4		-	
Семестр	1-7		-	
Кількість модулів	9			
Обсяг кредитів	14		-	
Обсяг годин, в тому числі:	420		-	
Аудиторні	196		-	
Модульний контроль	26		-	
Семестровий контроль	90		-	
Самостійна робота	108		-	
Форма семестрового контролю	екзамен		-	
Загальна теорія підготовки спортсменів: Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті				
Курс	1		2	-
Семестр	1	2	3	-
Обсяг кредитів	2	2	2	-
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	60	-
Аудиторні	28	28	28	-
Модульний контроль	4	4	2	-
Семестровий контроль			30	-
Самостійна робота	28	28	-	-
Форма семестрового контролю	-	-	екзамен	-
Загальна теорія підготовки спортсменів: Дитячо-юнацький спорт				
Курс	2		3	-
Семестр	4		5	-
Обсяг кредитів	2		2	-
Обсяг годин, в тому числі:	60		60	-
Аудиторні	28		28	-
Модульний контроль	4		4	-
Семестровий контроль	15		15	-
Самостійна робота	13		13	-
Форма семестрового контролю			екзамен	-

Загальна теорія підготовки спортсменів: Адаптація в спорті			
Курс	3	4	-
Семестр	6	7	-
Обсяг кредитів	2	2	-
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	-
Аудиторні	28	28	-
Модульний контроль	4	4	-
Семестровий контроль	15	15	-
Самостійна робота	13	13	-
Форма семестрового контролю		екзамен	-

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, формування знань з методики спортивної підготовки, що буде сприяти глибокому розумінню та розширенню уяви про свою професію.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

- Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості, визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини у спортивній діяльності, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості, використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання.
- Здатність організувати діяльність та забезпечувати ефективне управління окремими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту, використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
- Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з теорії та методики фізкультурно-спортивної реабілітації.
- Здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки, пояснювати принципи, засоби та методи спортивної підготовки; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку рухових якостей спортсмена; визначати форми організації занять у спорті; враховувати особливості спортивної підготовки дітей та молоді.
- Здатність використовувати методику навчання різним видам рухових дій при заняттях масовим спортом, визначати форми організації, методи та засоби занять фізичним вихованням і спортом для різного контингенту.

2. Результати навчання за дисципліною

Під час занять та самостійної роботи студенти *набувають умінь та навички:*

- Здатен спілкуватися українською мовою у професійному середовищі. Здатен використовувати інструкції, методичні рекомендації, встановлені норми, нормативи, технічні умови для забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності.
- Здатен здійснювати комплектацію навчальних груп; організацію тренувального процесу; організацію підготовки та участі в змаганнях. Здатен забезпечити організацію дій спортсменів та керівництво ними; вирішувати виховні задачі; визначати засоби заохочення чи покарання спортсмена, використовувати допоміжні засоби і методи передачі інформації.
- Здатен визначати особливості структури управління у сфері фізичної культури і спорту. Здатен використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; проводити моніторинг змін у законодавстві, орієнтуватися у нормативних актах сфери фізичної культури і спорту.
- Здатен визначати та демонструвати на препаратах, муляжах та іншому матеріалі будову опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової та інших систем організму людини; пояснювати перебіг фізіологічних процесів в організмі людини; прогнозувати зміни функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; характеризувати біохімічні механізми енергетичного забезпечення м'язового скорочення при фізичних навантаженнях різної величині і спрямованості.
- Здатен аналізувати процес становлення та розвитку спорту, олімпійського руху.
- Здатен використовувати засоби та методи спортивної підготовки, визначати структуру тренувального процесу, проводити тренувальні заняття різного типу та спрямованості зі спортсменами різного віку, статі і кваліфікації в системі олімпійського, професійного, адаптивного спорту. Здатен здійснювати відбір і орієнтацію спортсменів на різних етапах спортивної підготовки з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, тілобудови, фізичної підготовленості, психофізіологічних особливостей тощо.
- Здатен організовувати та проводити змагання з обраного виду спорту та з масових видів спорту, здійснювати суддівство змагань, оформлювати відповідні документи (положення про змагання, заявки, звіти тощо). Здатен будувати моделі змагальної діяльності, підготовленості, морфо-функціональні моделі, здійснювати моделювання річної підготовки, використовувати засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів, планувати спортивну підготовку та змагальну діяльність в екстремальних умовах (середньо- та високогір'я, в умовах високих і низьких температур, при порушеннях циркадних ритмів).
- Здатен здійснювати контроль фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки, складати

програми тренувальних занять, програми мікро-, мезо- та макроциклу спортивної підготовки, спрямовані на розвиток фізичних якостей та вдосконалення техніко-тактичної підготовленості.

3. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання(1, 2, 3 семестр)

Загальна теорія підготовки спортсменів: Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
1 семестр							
Змістовий модуль I. Загальні основи побудови теорії підготовки спортсменів та її реалізація на практиці							
Тема 1. Методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань	4	2	2				
Тема 2. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	4	2	2				
Тема 3. Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор	4	2	2				
Тема 4. Система спортивних змагань та змагальна діяльність в спорті	4	2	2				
Класифікація олімпійських видів спорту	6						6
Управління змагальною діяльністю спортсмена	6						6
Модульний контроль	2						
Разом	30	8	8				12
Змістовий модуль II. Медико-біологічні основи підготовки спортсменів							

Закономірності формування адаптації у спортсменів	4	2	2				
Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів	4	2	2				
Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	4	2	2				
Функціональні резерви та реакції адаптації	8						8
Величина тренувальних та змагальних навантажень	8						8
Модульний контроль	2						
Разом	30	6	6				16
2 семестр							
Змістовий модуль III. Макроструктура процесу підготовки спортсменів							
Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	4	2	2				
Види спортивної підготовки	6	2	4				
Рухові якості та фізична підготовка спортсменів	8	2	6				
Особливості розвитку координаційних здібностей у різних видах спорту	4						4
Особливості розвитку гнучкості у різних видах спорту	6						6
Модульний контроль	2						
Разом	30	6	12				10
Змістовий модуль IV. Відбір, орієнтація, управління, контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів							
Відбір, орієнтація, управління та контроль в системі підготовки спортсменів	6	2	4				
Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів	4	2	2				
Критерії спортивного відбору	10						10
Визначення критеріїв оперативного контролю	8						8
Модульний контроль	2						

Разом	30	4	6				18
3 семестр							
Змістовий модуль V. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів							
Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів	12	2	10				
Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	10	2	8				
Допінг у спорті	6	2	4				
Модульний контроль	2						
Разом	30	6	22				
Підготовка та проходження контрольних заходів	30						
Усього	180	30	54				56

Тематичний план для денної форми навчання (4-5 семестр)

Загальна теорія підготовки спортсменів: Дитячо-юнацький спорт

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
4 семестр							
Змістовий модуль VI. Особливості дитячо-юнацького спорту							
Тема 1. Вікові особливості розвитку організму людини	2	2					
Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості дітей різного віку	4			4			
Тема 3. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей	2			2			
Тема 4. Особливості розвитку силових якостей у дітей та підлітків	2			2			

Тема 5. Особливості розвитку швидкісних якостей у дітей та підлітків	2			2			
Тема 6. Особливості розвитку витривалості у дітей та підлітків	2			2			
Тема 7. Особливості розвитку координаційних здібностей та гнучкості у дітей та підлітків	2			2			
Методичні особливості розвитку координаційних здібностей у дітей та підлітків	6						6
Методичні особливості розвитку гнучкості у дітей та підлітків	6						6
Модульний контроль	2						
Разом	30	2		14			12
Змістовий модуль VII. Сучасна система періодизації багаторічної спортивної підготовки							
Тема 1. Стадії багаторічної підготовки. Вікова межа етапів багаторічної підготовки	2	2					
Тема 2. Етап початкової підготовки. Етап попередньої базової підготовки	2			2			
Тема 3. Етап спеціалізованої базової підготовки. Етап підготовки до вищих досягнень	2			2			
Тема 4. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортивної майстерності.	2			2			
Тема 5. Етап поступового зниження досягнень. Етап уходу зі спорту вищих досягнень	2			2			
Тема 6. Проблема форсування спортивної підготовки. Юнацькі Олімпійські ігри	2			2			
Оптимальний вік для початку занять спортом	1						1
Підготовка та проходження контрольних заходів	15						

Модульний контроль	2						
Разом	30	2		10			1
5 семестр							
Змістовий модуль VIII. Періодизація річної системи підготовки							
Тема 1. Стратегії періодизації річної підготовки. Одно-, двох- та трьохциклові моделі періодизації річної підготовки	2	2					
Тема 2. Характеристика підготовчого, змагального, перехідного періодів річної підготовки.	2			2			
Тема 3. Мезоцикли і побудова їх програм	2			2			
Тема 4. Мікроцикли та побудова їх програм	2			2			
Тема 5. Тренувальні заняття та побудова їх програм	2			2			
Тема 6. Особливості розминки в різних видах спорту	2			2			
Тема 7. Моделі відновлювальних тренувальних занять	2			2			
Тема 8. Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту	2			2			
Програми тренувальних занять	12						12
Модульний контроль	2						
Разом	30	2		14			12
Змістовий модуль IX. Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки							
Тема 1. Взаємозв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Особливості спортивного відбору	2	2					
Тема 2. Критерії спортивного відбору. Генетична схильність до спортивних досягнень.	2			2			
Тема 3. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі	2			2			

багаторічної підготовки							
Тема 4. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки	2			2			
Тема 5. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки	2			2			
Тема 6. Основний відбір і орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки. Заключний відбір і орієнтація на шостому та сьомому етапах багаторічної підготовки	2			2			
Особливості спортивної підготовки дівчат та жінок	1						1
Підготовка та проходження контрольних заходів	15	2		10			
Модульний контроль	2						
Разом	30	2		10			1
Усього	120	8		48			26

Тематичний план для денної форми навчання (6-7 семестр)

Загальна теорія підготовки спортсменів: Адаптація в спорті

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль I. Теорія адаптації та функціональні резерви організму при адаптації до напруженої м'язової діяльності							
Теорія адаптації та функціональні резерви організму при адаптації до напруженої м'язової діяльності	4	2	2				

Формування термінової адаптації	2		2				
Формування довготривалої адаптації	2		2				
Переадаптація спортсменів	2		2				
Деадаптація та реадаптація в процесі спортивної підготовки	2		2				
Функціональні резерви та реакції адаптації	8						8
Підготовка та проходження контрольних заходів	8						
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	10				8

Змістовий модуль II. Термінова та довготривала адаптація у спортсменів залежно від характеру, величини та спрямованості навантажень

Структурно-функціональні особливості рухових одиниць	4	2	2				
Спортивна спеціалізація та структура м'язової тканини	2		2				
Зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень різної величини та спрямованості	2		2				
Координація діяльності рухових одиниць як механізм адаптації м'язів до фізичного навантаження	4		4				
Адаптація кісткової та сполучної тканин	4		4				
Оцінка ефективності тренувальних навантажень на основі показників фізичного розвитку	5						5
Модульний контроль	2						
Підготовка та проходження контрольних заходів	7						
Разом	30	2	14				5

Змістовий модуль III. Адаптація систем енергозабезпечення. Втома та відновлення при фізичному навантаженні як реакція адаптації

Адаптація систем енергозабезпечення м'язової діяльності		2	2				
Адаптація кисневотранспортної системи, системи крові та кровообігу			2				
Енергозабезпечення м'язової діяльності різної інтенсивності та тривалості			2				
Компоненти навантаження та х вплив на формування реакцій адаптації			2				
Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на фізичні навантаження			2				
Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності			4				
Перевтома та перетренованість			2				
Функціональні проби та методи для діагностики втоми та відновлення							10
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	16				10
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV. Функціональні резерви організму та здоров'я							
Функціональні резерви організму та здоров'я		2	4				
Віковий розвиток та формування адаптації			2				
Основи управління довільними рухами			2				
Вік та економічність роботи							3
Підготовка та проходження контрольних заходів	15						
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	8				3
Усього	120	8	48				26

4. Програма навчальної дисципліни

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

1 курс, 1 семестр

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І.ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЯ НА ПРАКТИЦІ

Лекція 1.Методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань.

Основні питання / ключові слова: теорія спортивної підготовки, спорт, спортивне тренування, спортивна підготовка, спортивний результат, засоби, методи, принципи спортивної підготовки.

Лекція 2.Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки.

Основні питання / ключові слова: мета спортивної підготовки, завдання і засоби спортивної підготовки, класифікація фізичних вправ, групи методів спортивної підготовки, дидактичні та спеціальні принципи спортивної підготовки.

Лекція 3.Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор.

Основні питання / ключові слова: класифікація олімпійських видів спорту, види спорту в програмах ігор Олімпіад, види спорту в програмах Зимових Олімпійських ігор.

Лекція 4.Система спортивних змагань та змагальна діяльність в спорті.

Основні питання / ключові слова: змагання в олімпійському спорті, види спортивних змагань, регламентація і способи проведення змагань, визначення результату у змаганнях, умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів, змагання в системі підготовки спортсменів, стратегія і тактика змагальної діяльності

Семінар 1.Методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань.

Основні питання / ключові слова: Історичні передумови формування теорії підготовки спортсменів. Напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів. Методологічні аспекти побудови системи підготовки спортсменів.

Семінар 2. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки..

Основні питання / ключові слова: Поняття «спорт», «дитячо-юнацький спорт», «олімпійський спорт», «професійний спорт» «масовий спорт», «паралімпійський спорт». Термінологічний апарат: «Спортивна підготовка», «спортивна підготовленість», «спортивне тренування», «спортивна тренуваність», «система спортивної підготовки», «школа спорту», «змагальна діяльність» та ін. Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Дидактичні принципи спортивної підготовки. Спеціальні принципи спортивної підготовки.

Семінар 3. Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор.

Основні питання / ключові слова: Класифікація олімпійських видів спорту. Види спорту в програмах літніх Олімпійських Ігор. Види спорту в програмах зимових Олімпійських Ігор.

Семінар 4. Система спортивних змагань та змагальна діяльність в спорті.

Основні питання / ключові слова: Змагання в олімпійському спорті. Види спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань. Визначення результату у змаганнях.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція 5. Закономірності формування адаптації у спортсменів.

Основні питання / ключові слова: адаптація, деадаптація, реадаптація, переадаптація, енергозабезпечення, аеробна система, анаеробна система.

Лекція 6. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.

Основні питання / ключові слова: характеристика навантажень в спорті, компоненти навантаження, вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.

Лекція 7. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Основні питання / ключові слова: втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності, при навантаженнях різної спрямованості та різної величини.

Семінар 5. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Поняття адаптації в спорті. Види адаптації. Особливості адаптації в спорті. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації, переадаптації.

Семінар 6. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Характеристика навантажень у спорті. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакції адаптації. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсменів на змагальні навантаження.

Семінар 7. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Втома та відновлення при м'язовій діяльності. Функціональна активність при тривалій роботі. Втома і відновлення при навантаженнях різної величини. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

1 курс, 2 семестр

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція 8. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.

Основні питання / ключові слова: етапи підготовки, олімпійські цикли, багатоцикловість, періодизація.

Лекція 9. Види спортивної підготовки.

Основні питання / ключові слова: теоретична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка, інтегральна підготовка.

Лекція 10. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів.

Основні питання / ключові слова: рухові якості, методика розвитку сили, витривалості, швидкості, координаційних здібностей та гнучкості у спортсменів.

Семінар 8. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.

Основні питання / ключові слова: Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, які її визначають. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення. Побудова підготовки спортсменів протягом року. Загальні основи побудови розминки. Структура та зміст розминки. Особливості перед змагальною розминкою. Загальна структура занять. Основна педагогічна спрямованість занять. Заняття вибіркової та комплексної спрямованості. Типи та організація занять. Типи мікроциклів. Структура мікроциклів різних типів. Типи мезоциклів. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів при тренуваннях жінок.

Семінар 9-10. Види спортивної підготовки.

Основні питання / ключові слова: Спортивна техніка і технічна підготовленість. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Спортивна тактика, тактична підготовленість та напрямки тактичної підготовки. Вивчення сутності і основних теоретико-методичних положень спортивної тактики. Вдосконалення тактичного мислення. Якості психіки та напрямки психологічної підготовки. Формування мотивації до занять спортом. Волова підготовка. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих умінь. Регулювання психічної напруженості. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу. Управління стартовими станами.

Семінар 11. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Методика розвитку сили та витривалості.

Основні питання / ключові слова: Фізична підготовка та її види. Поняття сили, види силових здібностей, фактори, що впливають на розвиток силових здібностей, засоби розвитку сили, методи розвитку сили, особливості побудови тренувальних занять, спрямованих на розвиток сили.

Семінар 12. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Методика розвитку швидкісних здібностей.

Основні питання / ключові слова: Поняття швидкоти, прості та комплексні форми прояву швидкісних здібностей, фактори, що впливають на розвиток швидкісних здібностей, засоби розвитку швидкоти, методи розвитку швидкоти, особливості побудови тренувальних занять, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей.

Семінар 13. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Методика розвитку координаційних здібностей та гнучкості.

Основні питання / ключові слова: Поняття координації, види координаційних здібностей, фактори, що впливають на розвиток координаційних здібностей, засоби розвитку координаційних здібностей, методи розвитку координаційних здібностей, особливості побудови тренувальних занять, спрямованих на розвиток координаційних здібностей. Поняття гнучкості, види гнучкості, фактори, що впливають на розвиток гнучкості, засоби розвитку гнучкості, методи розвитку гнучкості, особливості побудови тренувальних занять, спрямованих на розвиток гнучкості.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV. ВІДБІР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ,
КОНТРОЛЬ, МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ**

ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція 11. Відбір, орієнтація, управління та контроль в системі підготовки спортсменів.

Основні питання / ключові слова: спортивний відбір, спортивна орієнтація, управління, контроль різних сторін підготовленості спортсменів.

Лекція 12. Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів.

Основні питання / ключові слова: моделювання та прогнозування в спорті, види моделей, види прогнозування.

Семінар 14. Відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Поєднання відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки. Заклучний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки.

Семінар 15. Управління та контроль в системі підготовки спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Мета, об'єкт і види управління. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль фізичної підготовленості. Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психологічної підготовленості. Контроль змагальної діяльності.

Семінар 16. Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфо-функціональні моделі. Методи прогнозування. Короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у спорті.

2 курс, 3 семестр

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ V. ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ТА ПОЗАЗМАГАЛЬНІ ФАКТОРИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція 13. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів.

Основні питання / ключові слова: умови середньогір'я та високогір'я, змагання в умовах високих та низьких температур, десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.

Лекція 14. Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

Основні питання / ключові слова: засоби відновлення в спорті, педагогічні, медико-біологічні, психологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

Лекція 15. Допінг у спорті.

Основні питання / ключові слова: допінгові засоби, допінгові методи, боротьба МОК із допінгом, діяльність WADA.

Семінар 17-18. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів. Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Адаптація людини до висотної гіпоксії. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір.

Семінар 19. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.

Основні питання / ключові слова: Спортсмен в умовах різних температур зовнішнього середовища. Реакція організму спортсмена в умовах високих і низьких температур. Адаптація спортсмена до умов високих та низьких температур. Тренування і змагання при різних погодних умовах.

Семінар 20. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Добові зміни стану організму спортсмена. Тренування і змагання в різних період доби. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.

Семінар 21. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів. Травматизм в спорті.

Основні питання / ключові слова: Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму. Захворювання і травматизм в різних видах спорту. Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.

Семінар 22. Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Характеристика педагогічних засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів. Основні напрямки використання педагогічних засобів управління працездатністю і

відновлювальними процесами. Планування педагогічних засобів відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Семінар 23. Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Характеристика медико-біологічних засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів: гігієнічні, фізичні, харчування, фармакологічні. Основні напрямки використання медико-біологічних засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами. Планування медико-біологічних засобів відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Семінар 24. Психологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Характеристика психологічних засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів: психогігієнічні, психорегулюючі. Основні напрямки використання психологічних засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами. Планування психологічних засобів відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Семінар 25. Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів. Харчові добавки та фармакологічне забезпечення спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Харчування і харчові добавки в системі підготовки спортсменів. Характеристика фармакологічних засобів: препарати пластичної дії, препарати енергетичної дії, адаптогени рослинного та тваринного походження, препарати, що стимулюють кровотворення та ін.

Семінар 26-27. Допінг у спорті.

Основні питання / ключові слова: Історія розповсюдження допінгу у спорті. Допінгові засоби та методи. Розповсюдження допінгу у спорті. Боротьба МОК з використанням допінгу. Діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA).

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ

2 курс, 4 семестр

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VI. ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

Лекція 1. Вікові особливості розвитку організму людини.

Основні питання / ключові слова: вікова періодизація та її урахування при побудові тренувального процесу. Характеристика вікових періодів розвитку людини. Критерії вікової періодизації.

Практичне 1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей різного віку.

Основні питання / ключові слова: анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного, молодшого, середнього та старшого шкільного віку, юнацького віку. Методичні рекомендації для побудови тренувального процесу дітей дошкільного, молодшого, середнього та старшого шкільного віку, юнацького віку.

Практичне 2. Фізіологічні реакції дітей та підлітків на фізичне навантаження.

Основні питання / ключові слова: взаємозв'язок фізіологічних функцій та розмірів органів у дітей та підлітків, показники серцево-судинної та дихальної систем дітей та підлітків, характеристика аеробної та анаеробної діяльності дітей та підлітків, особливості відновлення дітей та підлітків.

Практичне 3. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Основні питання / ключові слова: Прояв фізичних якостей в руховій діяльності людини. “Перенос” фізичних якостей. Характеристика поняття “методика”.

Практичне 4. Особливості розвитку силових якостей у дітей та підлітків.

Основні питання / ключові слова: Фактори, від яких залежать силові можливості людини. Вікова динаміка природного розвитку сили. Засоби розвитку сили. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку швидкісної сили. Методика розвитку вибухової сили. Методика розвитку силової витривалості. Особливості методики розвитку силових якостей дівчат і жінок.

Практичне 5. Особливості розвитку швидкісних якостей у дітей та підлітків.

Основні питання / ключові слова: Фактори, обумовлюючи прояв бистроти. Вікова динаміка природного розвитку бистроти. Засоби розвитку бистроти. Методика розвитку бистроти простих реакцій. Методика розвитку бистроти складних реакцій. Методичні рекомендації щодо попередження “швидкісного бар'єру” та його усунення.

Практичне 6. Особливості розвитку витривалості у дітей та підлітків.

Основні питання / ключові слова: Фактори, що обумовлюють витривалість людини. Продуктивність роботи систем енергозабезпечення. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості.

Практичне 7. Особливості розвитку координаційних здібностей та гнучкості у дітей та підлітків.

Основні питання / ключові слова: Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здібностей. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей. Засоби розвитку координаційних здібностей. Загальні положення методики розвитку координаційних здібностей.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VII. СУЧАСНА СИСТЕМА ПЕРІОДИЗАЦІЇ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Лекція 2. Стадії багаторічної підготовки. Вікова межа етапів багаторічної підготовки.

Основні питання / ключові слова: Стадії багаторічної підготовки. Вікова межа етапів багаторічної підготовки. Підготовка в першій стадії процесу багаторічного вдосконалення. Підготовка в другій стадії процесу багаторічного вдосконалення.

Практичне 8. Етап початкової підготовки. Етап попередньої базової підготовки.

Основні питання / ключові слова: етап початкової підготовки: мета, завдання, характеристика; етап попередньої базової підготовки: мета, завдання, характеристика.

Практичне 9. Етап спеціалізованої базової підготовки. Етап підготовки до вищих досягнень.

Основні питання / ключові слова: етап спеціалізованої базової підготовки; етап підготовки до вищих досягнень.

Практичне 10. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортивної майстерності.

Основні питання / ключові слова: етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження вищої спортивної майстерності.

Практичне 11. Етап поступового зниження досягнень. Етап уходу зі спорту вищих досягнень.

Основні питання / ключові слова: етап поступового зниження досягнень, етап уходу зі спорту вищих досягнень.

Практичне 12. Проблема форсування спортивної підготовки. Юнацькі Олімпійські ігри.

Основні питання / ключові слова: форсування спортивної підготовки, юнацькі Олімпійські ігри та проблема раціональної побудови багаторічної підготовки.

3 курс, 5 семестр

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VIII. ПЕРІОДИЗАЦІЯ РІЧНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ

Лекція 3. Стратегії періодизації річної підготовки. Одно-, двох- та трьохциклові моделі періодизації річної підготовки.

Основні питання / ключові слова: стратегії періодизації річної підготовки, одноциклові моделі періодизації річної підготовки, двохциклові моделі періодизації річної підготовки, трьохциклові моделі періодизації річної підготовки.

Практичне 13. Характеристика підготовчого, змагального, перехідного періодів річної підготовки.

Основні питання / ключові слова: загально-підготовчий період, спеціально-підготовчий період, змагальний період, перехідний період.

Практичне 14. Мезоцикли і побудова їх програм.

Основні питання / ключові слова: особливості побудови мезоциклів з урахуванням віку та рівня підготовленості спортсменів. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні дівчат та жінок.

Практичне 15. Мікроцикли та побудова їх програм.

Основні питання / ключові слова: особливості побудови мікроциклів різного типу із урахуванням віку та рівня підготовленості спортсменів, особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки.

Практичне 16. Тренувальні заняття та побудова їх програм.

Основні питання / ключові слова: структура занять, типи занять, організація занять, спрямованість занять спрямованість занять в річній підготовці та в багаторічній підготовці.

Практичне 17. Особливості розминки в різних видах спорту.

Основні питання / ключові слова: загальні основи побудови розминки, структура та зміст розминки в різних видах спорту і з урахуванням віку та рівня підготовленості спортсменів, перед змагальна розминка.

Практичне 18. Моделі відновлювальних тренувальних занять.

Основні питання / ключові слова: види тренувальних занять, завдання та структура відновлювальних тренувальних занять, планування об'єму та інтенсивності роботи, характеристика засобів.

Практичне 19. Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту.

Основні питання / ключові слова: основні відмінності у періодизації спортивної підготовки в циклічних видах спорту та спортивних іграх, побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІХ. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Лекція 4. Взаємозв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Особливості спортивного відбору.

Основні питання / ключові слова: відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки, організаційні особливості спортивного відбору, змістовні особливості спортивного відбору.

Практичне 20. Критерії спортивного відбору. Генетична схильність до спортивних досягнень.

Основні питання / ключові слова: Критерії спортивного відбору, особливості тілобудови (конституції) спортсменів, генетична схильність до спортивних досягнень, схильність спортсменів до виконання роботи різної спрямованості.

Практичне 21. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки.

Основні питання / ключові слова: Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки, оптимальний вік для початку занять спортом, Вікові межі для зарахування дітей в групи початкової підготовки, критерії відбору.

Практичне 22. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки.

Основні питання / ключові слова: Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Завдання відбору, критерії попереднього відбору.

Практичне 23. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки.

Основні питання / ключові слова: Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Вплив рухових якостей та морфо

функціональних показників на результативність в різних видах спорту. Завдання відбору, критерії проміжного відбору.

Практичне 24. Основний відбір і орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки. Заключний відбір і орієнтація на шостому та сьомому етапах багаторічної підготовки.

Основні питання / ключові слова: Основний відбір і орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки. Заключний відбір і орієнтація на шостому та сьомому етапах багаторічної підготовки. Завдання та критерії відбору.

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: АДАПТАЦІЯ В СПОРТІ

3 курс, 6 семестр

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ТЕОРІЯ АДАПТАЦІЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ПРИ АДАПТАЦІЇ ДО НАПРУЖЕНОЇ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Лекція 1. Теорія адаптації та функціональні резерви організму при адаптації до напруженої м'язової діяльності.

Основні питання / ключові слова: Основи теорії адаптації – суть, історія, вчені. Адаптація та проблеми раціональної підготовки спортсменів. Генотипова та фенотипова адаптація, термінова та довготривала адаптація, багатоступінчатість та варіативність адаптації в спорті, формування функціональних систем та реакція адаптації.

Семінар 1. Теорія адаптації та функціональні резерви організму при адаптації до напруженої м'язової діяльності.

Основні питання / ключові слова: генотипова та фенотипова адаптація, термінова та довготривала адаптація, багатоступінчатість та варіативність адаптації в спорті, формування функціональних систем та реакція адаптації.

Семінар 2. Формування термінової адаптації.

Основні питання / ключові слова: термінова адаптація, стадії термінової адаптації, ешелони функціональних резервів організму. Основні закономірності термінової адаптації.

Семінар 3. Формування довготривалої адаптації.

Основні питання / ключові слова: довготривала адаптація, стадії формування довготривалої адаптації, структурні та функціональні зміни в організмі спортсменів в ході довготривалої адаптації. Основні закономірності довгострокової адаптації.

Семінар 4. Переадаптація спортсменів.

Основні питання / ключові слова: поняття переадаптації, виснаження та зношування функціональних систем організму спортсменів, м'язові пошкодження, порушення гормонального балансу, симптоми переадаптації у спортсменів.

Семінар 5. Деадаптація та реадаптація в процесі спортивної підготовки.

Основні питання / ключові слова: поняття деадаптації та реадаптації, причини та наслідки деадаптації спортсменів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ТЕРМІНОВА ТА ДОВГОТРИВАЛА АДАПТАЦІЯ У СПОРТСМЕНІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ХАРАКТЕРУ, ВЕЛИЧИНИ ТА СПРЯМОВАНОСТІ НАВАНТАЖЕНЬ

Лекція 2. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць.

Основні питання / ключові слова: структура скелетних м'язів, механізм м'язового скорочення, ізометричні та ізотонічні скорочення м'язів, властивості м'язів: збудливість, повідність, здатність до скорочення, еластичність. Концентричні та ексцентричні скорочення. Структурно-функціональні особливості м'язів: структура, іннервація та кровообіг у м'язах, механізм прояву сили м'язового скорочення та її регуляція. Типи м'язових волокон та м'язової активності. Взаємозв'язок спортивної спеціалізації та структури м'язової тканини. Зміни в м'язовій тканині під впливом навантажень різної спрямованості. Механізм адаптації м'язів до фізичних навантажень.

Семінар 6. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць.

Основні питання / ключові слова: структура скелетних м'язів, механізм м'язового скорочення, ізометричні та ізотонічні скорочення м'язів, властивості м'язів: збудливість, повідність, здатність до скорочення, еластичність. Концентричні та ексцентричні скорочення. Структурно-функціональні особливості м'язів: структура, іннервація та кровообіг у м'язах, механізм прояву сили м'язового скорочення та її регуляція. Типи м'язових волокон та м'язової активності. Взаємозв'язок спортивної спеціалізації та структури м'язової тканини. Зміни в м'язовій тканині під впливом навантажень різної спрямованості. Механізм адаптації м'язів до фізичних навантажень.

Семінар 7. Спортивна спеціалізація та структура м'язової тканини.

Основні питання / ключові слова: характеристика різних типів м'язових волокон, МС-волокна, БСа-волокна, БСб-волокна, їх співвідношення.

Семінар 8. Зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень різної величини та спрямованості.

Основні питання / ключові слова: морфологічні, фізіологічні та біохімічні властивості м'язових волокон, зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень різної величини, зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості, трансформація м'язового фенотипу.

Семінар 9-10. Координація діяльності рухових одиниць як механізм адаптації м'язів до фізичного навантаження.

Основні питання / ключові слова: послідовність включення рухових одиниць залежно від величини стимула, включення в роботу м'язових волокон різного типу в залежності від інтенсивності роботи, використання глікогену різними волокнами при роботі різної інтенсивності.

Семінар 11-12. Адаптація кісткової та сполучної тканин.

Основні питання / ключові слова: структура кісткової та сполучної тканини, фактори, що обумовлюють адаптацію кісткової та сполучної тканин (харчові, гормональні, функціональні).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. АДАПТАЦІЯ СИСТЕМ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ. ВТОМА ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРИ ФІЗИЧНОМУ НАВАНТАЖЕННІ ЯК РЕАКЦІЯ АДАПТАЦІЇ

Лекція 3. Адаптація систем енергозабезпечення м'язової діяльності.

Основні питання / ключові слова: алактатна система енергозабезпечення м'язової діяльності. Лактатна система енергозабезпечення м'язової діяльності. Аеробна система енергозабезпечення м'язової діяльності. Основи функціонування різних систем енергозабезпечення м'язової діяльності. Їх потужність, ємність, рухливість та економічність. Резерви адаптації аеробної та анаеробної системи енергозабезпечення.

Семінар 13. Адаптація систем енергозабезпечення м'язової діяльності.

Основні питання / ключові слова: алактатна система енергозабезпечення м'язової діяльності. Лактатна система енергозабезпечення м'язової діяльності. Аеробна система енергозабезпечення м'язової діяльності. Основи функціонування різних систем енергозабезпечення м'язової діяльності. Їх потужність, ємність, рухливість та економічність. Резерви адаптації аеробної та анаеробної системи енергозабезпечення.

Семінар 14. Адаптація кисневотранспортної системи, системи крові та кровообігу.

Основні питання / ключові слова: статичні та динамічні показники зовнішнього дихання, процеси регуляції дихання при напруженій м'язовій діяльності, адаптація системи крові, зміна показників крові у спортсменів, адаптація системи кровообігу.

Семінар 15. Енергозабезпечення м'язової діяльності різної інтенсивності та тривалості.

Основні питання / ключові слова: участь різних систем енергозабезпечення м'язової діяльності при роботі різної інтенсивності та тривалості, розбіжності у використанні субстратів при виконанні тривалої роботи особами різної статі.

Семінар 16. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації.

Основні питання / ключові слова: тренувальні та змагальні навантаження, характеристика компонентів навантаження, зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Вплив компонентів навантаження на формування реакцій адаптації.

Семінар 17. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на фізичні навантаження.

Основні питання / ключові слова: специфічні адаптаційні реакції організму спортсменів, перехресна адаптація, вибіркковість впливу навантажень на організм спортсменів. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсменів на змагальні навантаження.

Семінар 18-19. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.

Основні питання / ключові слова: причини, що стимулюють розвиток втоми в ситсемі спортивної підготовки та змагальної діяльності спортсменів (фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні, спортивно-педагогічні), втома, перевтома, периферична та центральна втома, відновлення, гетерохронність процесів відновлення. Розвиток втоми та відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Зміна працездатності спортсменів за умов різної методики побудови тренувального процесу. Залежність процесів втоми та відновлення від кваліфікації та тренуваності спортсменів. Інтенсифікація відновлювальних процесів після тренувальних та змагальних навантажень.

Семінар 20. Перевтома та перетренованість.

Основні питання / ключові слова: поняття перевтоми, перетренованості, симптоми перетренованості (фізіологічні, психологічні, біохімічні, імунологічні, сенсорно-інформаційні), зміна працездатності при перевтомі.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV. Функціональні резерви організму та здоров'я

Лекція 4. Функціональні резерви організму та здоров'я.

Основні питання / ключові слова: Поняття “здоров'я” та основні фактори здоров'я. Вплив генетичних факторів на здоров'я людини. Адаптивний потенціал конституції та фактори адаптації. Енергетичні резерви та життєздатність організму. Фізіологічна адаптація і здоров'я. Функціональні резерви організму спортсменів. Патологічний стан в спорті. Причини захворювань та травматизму в різних видах спорту. Адаптація спортсменів до фізичних навантажень після хвороби або травми. Основні напрямки профілактики спортивного травматизму.

Семінар 21-22. Функціональні резерви організму та здоров'я.

Основні питання / ключові слова: Поняття “здоров'я” та основні фактори здоров'я. Вплив генетичних факторів на здоров'я людини. Адаптивний потенціал конституції та фактори адаптації. Енергетичні резерви та життєздатність організму. Фізіологічна адаптація і здоров'я. Функціональні резерви організму спортсменів. Патологічний стан в спорті. Причини захворювань та травматизму в різних видах спорту. Адаптація спортсменів до фізичних навантажень після хвороби або травми. Основні напрямки профілактики спортивного травматизму.

Семінар 23. Віковий розвиток та формування адаптації.

Основні питання / ключові слова: вікові зони розвитку, вік та можливості анаеробних систем та аеробної системи енергозабезпечення, реакції відновлення та переносимість навантаження.

Семінар 24. Основи управління довільними рухами.

Основні питання / ключові слова: нервова система в регуляції рухів, рухові уміння та навички, основи теорії управління рухами, основи технічного вдосконалення.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Загальна теорія підготовки спортсменів: Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті

1 курс 1 семестр

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	4	4	3	3

Відвідування семінарських	1	4	4	3	3
Робота на семінарському занятті	10	4	40	3	30
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
	Разом		83		71

1 курс 2 семестр

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	2	2
Відвідування семінарських	1	6	6	3	3
Робота на семінарському занятті	10	6	60	3	30
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
	Разом		104		70

2 курс 3 семестр

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 5	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3
Відвідування семінарських	1	11	11
Робота на семінарському занятті	10	11	110
Виконання завдань для самостійної роботи	5	-	-
Виконання модульної роботи	25	1	25
	Разом		149

Максимальна кількість балів : 477

Розрахунок коефіцієнта : $477 / 60 = 7,95$

Загальна теорія підготовки спортсменів: Дитячо-юнацький спорт

3 курс 5 семестр

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	7	7	5	5	7	7	5	5
Робота на практичному занятті	10	7	70	5	50	7	70	5	50
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	1	5	2	10	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			113		86		113		86

Максимальна кількість балів : 398

Розрахунок коефіцієнта : $398 / 60 = 6,63$

Загальна теорія підготовки спортсменів: Адаптація в спорті

4 курс 7 семестр

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських	1	5	5	7	7	8	8	4	4
Робота на семінарському занятті	10	5	50	7	70	8	80	4	40
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної	25	1	25	1	25	1	25	1	25

роботи									
	Разом		86		108		119		75

Максимальна кількість балів : 388

Розрахунок коефіцієнта : $388 / 60 = 6,46$

6.2.Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

Загальна теорія підготовки спортсменів: Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті

1-2 курс, 1-3 семестр

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Примітка
1 курс, 1 семестр			
Змістовий модуль I			
ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЯ НА ПРАКТИЦІ			
Класифікація олімпійських видів спорту	Поточний, семінарське	5	
Управління змагальною діяльністю спортсмена	Поточний, практичне	5	
Змістовий модуль II			
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ			
Функціональні резерви та реакції адаптації	Поточний, практичне	5	
Величина тренувальних та змагальних навантажень	Поточний, практичне	5	
Разом: 28 годин	Разом: 20 балів		
1 курс, 2 семестр			
Змістовий модуль III			
МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ			
Особливості розвитку координаційних здібностей у різних видах спорту	Поточний, практичне	5	
Особливості розвитку гнучкості у різних видах спорту	Поточний, практичне	5	
Змістовий модуль IV			
ВІДБІР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ, КОНТРОЛЬ, МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ			
Критерії спортивного відбору	Поточний, семінарське	5	
Визначення критеріїв оперативного контролю	Поточний, семінарське	5	
Разом: 28 годин	Разом: 20 балів		

Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

Загальна теорія підготовки спортсменів: Дитячо-юнацький спорт

4-5 семестр

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Примітка
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VI. ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ			
Методичні особливості розвитку координаційних здібностей у дітей та підлітків	Поточний, семінарське	5	
Методичні особливості розвитку гнучкості у дітей та підлітків	Поточний, практичне	5	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VII. СУЧАСНА СИСТЕМА ПЕРІОДИЗАЦІЇ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ			
Оптимальний вік для початку занять спортом	Поточний, практичне	5	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VIII. ПЕРІОДИЗАЦІЯ РІЧНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ			
Програми тренувальних занять	Поточний, практичне	5x2	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IX. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ			
Особливості спортивної підготовки дівчат та жінок	Поточний, семінарське	5	
Разом: 26 годин	Разом: 30 балів		

Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання

Загальна теорія підготовки спортсменів: Адаптація в спорті

6-7 семестр

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Примітка
Змістовий модуль I			
Теорія адаптації та функціональні резерви організму при адаптації до напруженої м'язової діяльності			
Функціональні резерви та реакції адаптації	Поточний, семінарське	5	
Змістовий модуль II			
Термінова та довготривала адаптація у спортсменів залежно від характеру, величини та спрямованості навантажень			

Оцінка ефективності тренувальних навантажень на основі показників фізичного розвитку	Поточний, практичне	5	
Змістовий модуль III Адаптація систем енергозабезпечення. Втома та відновлення при фізичному навантаженні як реакція адаптації			
Функціональні проби та методи для діагностики втоми та відновлення	Поточний, практичне	5	
Змістовий модуль IV Функціональні резерви організму та здоров'я			
Вік та економічність роботи	Поточний, семінарське	5	
Разом: 26 годин	Разом: 20 балів		

За самостійну роботу студент отримує від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3.Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульна робота.

Критерії оцінювання модульної роботи:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4.Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Форма контролю:

2 курс, 3 семестр –екзамен

3 курс, 5 семестр – екзамен

4 курс, 7 семестр – екзамен

Критерії оцінювання

Питання 1. Тестування – 25 балів (за кожну правильну відповідь - 1 бал).

Питання 2. Письмова відповідь на запитання - 15 балів.

13-15 балів

- містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання;

- демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірно розуміння змісту основних теоретичних положень;

- вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання;
- містить послідовний та аргументований розв'язок завдання; демонструє знання різних наукових концепцій та підходів щодо певної науково-теоретичної чи науково-практичної проблеми, пов'язаної з поставленим питанням;
- здатність робити власні висновки в разі неоднозначності, спірного чи проблемного характеру поставленого питання чи проблеми.

9-12 балів

- недостатня повнота, незначні неточності чи прогалини при поясненні того чи іншого аспекту питання;
- недостатньо детально розкритий предмет запитання, а основні поняття носять тезисний характер;
- оформлення завдання в цілому є акуратним, але містить виправлення;
- окремі формулювання є нечіткими; міститься інформація, котра не відноситься до змісту проекту
- відповідь на запитання є недостатньо аргументованими

5-8 балів

- зміст завдання свідчить про прогалини у знаннях з відповідного питання або ж про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання;
- завдання викладено недостатньо аргументовано та/або з порушенням правил логіки при поданні матеріалу;
- завдання не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання, свідчить про недостатню обізнаність з основними науковими теоріями і концепціями, що стосуються відповідного питання;
- у роботі багато грубих помилок;
- обґрунтування відповіді на запитання є слабо аргументованим і/або в окремих аспектах алогічним; відсутні висновки

0-4 бали

- студент взагалі не розкрив тему, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципових аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно безсистемною чи алогічною. Відповідь на запитання є необґрунтованими та алогічними.

6.5.Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

Загальна теорія підготовки спортсменів: Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті

1. Дайте визначення поняттям «спорт», «дитячо-юнацький спорт», «олімпійський спорт», «професійний спорт» «масовий спорт»,

«паралімпійський спорт», «Спортивна підготовка», «спортивна підготовленість», «спортивне тренування», «спортивна тренуваність», «система спортивної підготовки», «школа спорту», «змагальна діяльність» та ін.

2. Назвіть мету і завдання, засоби, методи, дидактичні і спеціальні принципи спортивної підготовки.
3. Надайте класифікацію олімпійських видів спорту.
4. Назвіть види спорту в програмах літніх Олімпійських і зимових Ігор.
5. Охарактеризуйте види спортивних змагань.
6. Опишіть способи проведення змагань та визначення результату у змаганнях.
7. Дайте визначення «адаптації в спорті», назвіть види адаптації, опишіть особливості адаптації в спорті.
8. Опишіть стадії формування термінової та довготривалої адаптації.
9. Охарактеризуйте явища деадаптації, реадаптації, переадаптації.
10. Дайте характеристику навантажень у спорті.
11. Назвіть компоненти навантаження та охарактеризуйте їх вплив на формування реакції адаптації.
12. Опишіть вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.
13. Визначте реакції організму спортсменів на змагальні навантаження.
14. Охарактеризуйте особливості втоми та відновлення при м'язовій діяльності.
15. Охарактеризуйте особливості втоми і відновлення при навантаженнях різної величини.
16. Охарактеризуйте особливості втоми і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
17. Охарактеризуйте особливості втоми і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсменів.
18. Опишіть загальну структуру багаторічної підготовки та фактори, які її визначають.
19. Охарактеризуйте особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.
20. Назвіть основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.
21. Охарактеризуйте особливості побудови підготовки спортсменів протягом року.
22. Назвіть види спортивної підготовки.
23. Охарактеризуйте фізичну підготовку та її види.
24. Опишіть методику розвитку силових, швидкісних якостей в спорті,
25. Опишіть методику розвитку витривалості та кнучкості в спорті.
26. Опишіть методику розвитку координаційних здібностей в спорті.

27. Дайте визначення термінам «спортивна техніка» і «технічна підготовленість». Визначте завдання, засоби і методи технічної підготовки. Назвіть етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
28. Опишіть основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
29. Дайте визначення термінам «спортивна тактика», «тактична підготовленість» та опишіть напрямки тактичної підготовки.
30. Охарактеризуйте особливості вдосконалення тактичного мислення.
31. Назвіть якості психіки та охарактеризуйте напрямки психологічної підготовки.
32. Опишіть особливості формування мотивації до занять спортом та особливості вольової підготовки.
33. Охарактеризуйте ідеомоторне тренування та вдосконалення реагування.
34. Охарактеризуйте вдосконалення спеціалізованих умінь, регулювання психічної напруженості, вдосконалення толерантності до емоційного стресу.
35. Опишіть особливості управління стартовими станами.
36. Визначте загальні основи побудови розминки, структура та зміст розминки, особливості перед змагальною розминкою.
37. Визначте загальну структуру занять, основна педагогічна спрямованість занять. Охарактеризуйте заняття вибіркової та комплексної спрямованості. Назвіть типи та особливості організації занять.
38. Назвіть типи мікроциклів. Визначте структуру мікроциклів різних типів.
39. Назвіть типи мезоциклів. Охарактеризуйте особливості поєднання мікроциклів у мезоциклі.
40. Визначте особливості побудови мезоциклів при тренування жінок.
41. Опишіть особливості поєднання відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки.
42. Опишіть особливості первинного відбору і орієнтації на першому етапі багаторічної підготовки.
43. Опишіть особливості попереднього відбору і орієнтації на етапах багаторічної підготовки.
44. Опишіть особливості проміжного відбору і орієнтації на етапах багаторічної підготовки.
45. Опишіть особливості основного відбору і орієнтації на етапах багаторічної підготовки.
46. Опишіть особливості заключного відбору і орієнтації на етапах багаторічної підготовки.
47. Визначте мету, об'єкт і види управління.
48. Охарактеризуйте етапне управління, поточне управління, оперативне управління.
49. Визначте мету, об'єкт і види контролю.
50. Опишіть контроль фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, контроль змагальної діяльності.

51. Охарактеризуйте моделі змагальної діяльності, моделі підготовленості, морфо-функціональні моделі.
52. Охарактеризуйте методи прогнозування. Опишіть короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у спорті.
53. Опишіть особливості адаптації людини до висотної гіпоксії. Охарактеризуйте працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Назвіть форми гіпоксичного тренування. Охарактеризуйте термінову акліматизацію спортсменів при підготовці в горах.
54. Охарактеризуйте реакліматизацію і деадаптацію спортсменів після повернення з гір.
55. Опишіть особливості діяльності спортсмена в умовах різних температур зовнішнього середовища.
56. Опишіть реакцію організму спортсмена в умовах високих і низьких температур. Охарактеризуйте адаптацію спортсмена до умов високих та низьких температур. Опишіть особливості тренування і змагання при різних погодних умовах.
57. Опишіть добові зміни стану організму спортсмена. Охарактеризуйте тренування і змагання в різних період доби. Визначте особливості десинхронізації циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Визначте особливості ресинхронізації циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.
58. Назвіть організаційні і матеріально-технічні причини травматизму.
59. Назвіть медико-біологічні, психологічні, спортивно-педагогічні причини травматизму.
60. Опишіть захворювання і травматизм в різних видах спорту. Назвіть основні напрямки профілактики травм у спортсменів.
61. Дайте характеристику засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів. Визначте основні напрямки використання засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами.
62. Опишіть особливості планування засобів відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки.
63. Опишіть особливості харчування і охарактеризуйте харчові добавки в системі підготовки спортсменів.
64. Опишіть історію розповсюдження допінгу у спорті. Назвіть допінгові засоби та методи.
65. Охарактеризуйте розповсюдження допінгу у спорті. Назвіть основна напрямки боротьби МОК з використанням допінгу.
66. Охарактеризуйте діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA).

Загальна теорія підготовки спортсменів: Дитячо-юнацький спорт

1. Розкрийте вікову періодизацію та її урахування при побудові тренувального процесу.
2. Охарактеризуйте вікові періоди розвитку людини.
3. Визначте критерії вікової періодизації.
4. Розкрийте анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку та надайте методичні рекомендації для побудови тренувального процесу.
5. Розкрийте анатомо-фізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку та надайте методичні рекомендації для побудови тренувального процесу.
6. Розкрийте анатомо-фізіологічні особливості дітей старшого шкільного віку та надайте методичні рекомендації для побудови тренувального процесу.
7. Охарактеризуйте взаємозв'язок фізіологічних функцій та розмірів органів у дітей та підлітків.
8. Охарактеризуйте показники серцево-судинної та дихальної систем дітей та підлітків.
9. Надайте характеристику аеробної та анаеробної діяльності дітей та підлітків.
10. Розкрийте особливості відновлення дітей та підлітків.
11. Назвіть сенситивні періоди розвитку рухових якостей.
12. Розкрийте вікову динаміку природного розвитку сили.
13. Опишіть засоби розвитку сили у дітей та підлітків.
14. Розкрийте методику розвитку максимальної сили у дітей та підлітків.
15. Розкрийте методику розвитку вибухової сили у дітей та підлітків.
16. Розкрийте методику розвитку швидкісної сили у дітей та підлітків.
17. Розкрийте методику розвитку силової витривалості у дітей та підлітків.
18. Розкрийте методику розвитку силових якостей дівчат і жінок.
19. Охарактеризуйте вікову динаміку природного розвитку швидкості.
20. Назвіть засоби розвитку швидкості у дітей та підлітків.
21. Опишіть методику розвитку швидкості простих реакцій.
22. Опишіть методику розвитку швидкості складних реакцій.
23. Надайте методичні рекомендації щодо попередження “швидкісного бар'єру” та його усунення.
24. Визначте особливості вікової динаміки природного розвитку витривалості. Назвіть засоби розвитку витривалості у дітей та підлітків.
25. Визначте методику розвитку загальної витривалості у дітей та підлітків.
26. Охарактеризуйте вікову динаміку природного розвитку гнучкості.
27. Назвіть засоби розвитку гнучкості у дітей та підлітків.
28. Опишіть методику розвитку гнучкості у дітей та підлітків.
29. Визначте вікову динаміку природного розвитку координаційних здібностей. Назвіть засоби розвитку координаційних здібностей у дітей та підлітків.
30. Визначте загальні положення методики розвитку координаційних здібностей.
31. Охарактеризуйте стадії багаторічної підготовки.
32. Назвіть вікову межу етапів багаторічної підготовки.
33. Надайте характеристику етапу початкової підготовки.
34. Надайте характеристику етапу попередньої базової підготовки.

- 35.Надайте характеристику етапу спеціалізованої базової підготовки.
- 36.Надайте характеристику етапу підготовки до вищих досягнень.
- 37.Надайте характеристику етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
- 38.Надайте характеристику етапу збереження вищої спортивної майстерності.
- 39.Надайте характеристику етапу поступового зниження досягнень.
- 40.Надайте характеристику етапу уходу зі спорту вищих досягнень.
- 41.Визначте особливості підготовки до Юнацьких Олімпійських ігор.
- 42.Охарактеризуйте стратегії періодизації річної підготовки.
- 43.Охарактеризуйте одноциклові моделі періодизації річної підготовки.
- 44.Охарактеризуйте двохциклові моделі періодизації річної підготовки.
Охарактеризуйте трьохциклові моделі періодизації річної підготовки.
- 45.Надайте характеристику підготовчого, змагального, перехідного періодів річної підготовки.
- 46.Визначте особливості побудови мезоциклів з урахуванням віку та рівня підготовленості спортсменів.
- 47.Визначте особливості побудови мезоциклів при тренуванні дівчат та жінок.
- 48.Визначте особливості побудови мікроциклів різного типу із урахуванням віку та рівня підготовленості спортсменів.
- 49.Назвіть особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки.
- 50.Охарактеризуйте структуру занять, типи занять, організацію занять, спрямованість занять в річній та в багаторічній підготовці.
- 51.Визначте структуру та зміст розминки в різних видах спорту і з урахуванням віку та рівня підготовленості спортсменів.
- 52.Назвіть особливості перед змагального мезоциклу, охарактеризуйте зміст тренувань в перед змагальному мезоциклі.
- 53.Охарактеризуйте сучасні моделі періодизації спортивної підготовки.
- 54.Охарактеризуйте взаємозв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки.
- 55.Назвіть критерії спортивного відбору.
- 56.Охарактеризуйте первинний відбір і орієнтацію на першому етапі багаторічної підготовки. Назвіть вікові межі для зарахування дітей в групи початкової підготовки.
- 57.Охарактеризуйте попередній відбір і орієнтацію на другому етапі багаторічної підготовки.
- 58.Охарактеризуйте проміжний відбір і орієнтацію на третьому етапі багаторічної підготовки.
- 59.Охарактеризуйте основний відбір і орієнтацію на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки.
- 60.Охарактеризуйте заключний відбір і орієнтацію на шостому та сьомому етапах багаторічної підготовки.

Загальна теорія підготовки спортсменів: Адаптація в спорті

1. Охарактеризуйте основи теорії адаптації – суть, історія, вчені.
2. Охарактеризуйте адаптацію та проблеми раціональної підготовки спортсменів. Охарактеризуйте генотипову та фенотипову адаптацію, термінову та довготривалу адаптацію, багатоступінчатість та варіативність адаптації в спорті, формування функціональних систем та реакція адаптації.
3. Дайте характеристику терміновій адаптації, стадіям термінової адаптації, ешелонам функціональних резервів організму.
4. Визначте основні закономірності термінової адаптації.
5. Дайте характеристику довготривалій адаптації, стадіям формування довготривалої адаптації.
6. Визначте структурні та функціональні зміни в організмі спортсменів в ході довготривалої адаптації.
7. Визначте основні закономірності довгострокової адаптації.
8. Охарактеризуйте поняття переадаптації, виснаження та зношування функціональних систем організму спортсменів, м'язові пошкодження, порушення гормонального балансу, симптоми переадаптації у спортсменів.
9. Охарактеризуйте поняття деадаптація та реадаптація в процесі спортивної підготовки.
10. Розкрийте причини та наслідки деадаптації спортсменів.
11. Охарактеризуйте структура скелетних м'язів, механізм м'язового скорочення, ізометричні та ізотонічні скорочення м'язів.
12. Охарактеризуйте властивості м'язів: збудливість, повідність, здатність до скорочення, еластичність. Концентричні та ексцентричні скорочення.
13. Визначте Структурно-функціональні особливості м'язів: структура, іннервація та кровообіг у м'язах, механізм прояву сили м'язового скорочення та її регуляція.
14. Назвіть типи м'язових волокон та м'язової активності.
15. Визначте взаємозв'язок спортивної спеціалізації та структури м'язової тканини.
16. Визначте зміни в м'язовій тканині під впливом навантажень різної спрямованості.
17. Розкрийте механізм адаптації м'язів до фізичних навантажень.
18. Визначте взаємозв'язок спортивної спеціалізації та структури м'язової тканини.
19. Визначте зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень різної величини та спрямованості.
20. Розкрийте морфологічні, фізіологічні та біохімічні властивості м'язових волокон, зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень різної величини, зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості, трансформація м'язового фенотипу.

21. Охарактеризуйте координацію діяльності рухових одиниць як механізм адаптації м'язів до фізичного навантаження.
22. Визначте послідовність включення рухових одиниць залежно від величини стимула, включення в роботу м'язових волокон різного типу в залежності від інтенсивності роботи, використання глікогену різними волокнами при роботі різної інтенсивності.
23. Охарактеризуйте адаптацію кісткової та сполучної тканин.
24. Визначте фактори, що обумовлюють адаптацію кісткової та сполучної тканин (харчові, гормональні, функціональні).
25. Охарактеризуйте алактатну система енергозабезпечення м'язової діяльності.
26. Охарактеризуйте лактатну система енергозабезпечення м'язової діяльності.
27. Охарактеризуйте аеробну система енергозабезпечення м'язової діяльності.
28. Визначте основи функціонування різних систем енергозабезпечення м'язової діяльності. Їх потужність, ємність, рухливість та економічність.
29. Визначте резерви адаптації аеробної та анаеробної системи енергозабезпечення.
30. Охарактеризуйте адаптацію кисневотранспортної системи, системи крові та кровообігу.
31. Охарактеризуйте статичні та динамічні показники зовнішнього дихання, процеси регуляції дихання при напруженій м'язовій діяльності.
32. Охарактеризуйте адаптацію системи крові, зміну показників крові у спортсменів, адаптацію системи кровообігу.
33. Охарактеризуйте енергозабезпечення м'язової діяльності різної інтенсивності та тривалості.
34. Визначте компоненти навантаження та охарактеризуйте їх вплив на формування реакцій адаптації.
35. Визначте специфічні адаптаційні реакції організму спортсменів.
36. Охарактеризуйте перехресну адаптацію, вибірковість впливу навантажень на організм спортсменів.
37. Розкрийте вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.
38. Визначте реакції організму спортсменів на змагальні навантаження.
39. Охарактеризуйте втоми та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
40. Назвіть причини, що стимулюють розвиток втоми в ситсемі спортивної підготовки та змагальної діяльності спортсменів (фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні, спортивно-педагогічні).
41. Охарактеризуйте втоми, перевтому, периферичну та центральну втоми, відновлення, гетерохронність процесів відновлення.

42. Охарактеризуйте зміну працездатності спортсменів за умов різної методики побудови тренувального процесу.
43. Визначте залежність процесів втоми та відновлення від кваліфікації та тренуваності спортсменів.
44. Охарактеризуйте суперкомпенсацію та віддалений тренувальний ефект.
45. Охарактеризуйте поняття “здоров'я” та основні фактори здоров'я.
46. Визначте вплив генетичних факторів на здоров'я людини.
47. Визначте адаптивний потенціал конституції та фактори адаптації.
48. Розкрийте енергетичні резерви та життєздатність організму.
49. Визначте функціональні резерви організму спортсменів.
50. Охарактеризуйте патологічні стани в спорті.
51. Визначте причини захворювань та травматизму в різних видах спорту.
52. Охарактеризуйте адаптацію спортсменів до фізичних навантажень після хвороби або травми.
53. Визначте основні напрямки профілактики спортивного травматизму.
54. Охарактеризуйте особливості вікового розвитку та формування адаптації.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Загальна теорія підготовки спортсменів: Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті

1-2 курс 1-3 семестр (екзамен)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	15	15
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	27	27
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	8	40
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	27	270
5.	Модульна контрольна робота	25	5	125
Максимальна кількість балів				477
Коефіцієнт рейтингових балів 477/60				7,95

Екзамен 40 балів

3 курс 5 семестр (екзамен)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	4	4
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	24	24
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	6	30
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	24	240
5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
Максимальна кількість балів				398
Коефіцієнт рейтингових балів 398/60				6,63

Екзамен 40 балів

4 курс 7 семестр (екзамен)

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	4	4
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	24	24
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	4	20
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	24	240
5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
Максимальна кількість балів				388
Коефіцієнт рейтингових балів				3,88

Екзамен 40 балів

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	100-90
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Загальна теорія підготовки спортсменів: Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті» I-II курс, I-III семестр

Разом: 180 год., лекції – 30 год., семінарські заняття – 54 год., самостійна робота – 56 год., модульний контроль – 10 год., семестровий контроль – 30 год.

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II		
Назва модуля	Загальні основи побудови теорії підготовки спортсменів та її реалізація на практиці (max 83 б.)				Медико-біологічні основи підготовки спортсменів (max 71 б.)		
Лекції	1	2	3	4	5	6	7
Теми лекцій	Методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань	Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор	Система спортивних змагань та змагальна діяльність в спорті	Закономірності формування адаптації у спортсменів	Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів	Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1
Семінари	1	2	3	4	5	6	7
Теми занять	Методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань	Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор	Система спортивних змагань та змагальна діяльність в спорті	Закономірності формування адаптації у спортсменів	Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів	Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали			5	5		5	5
Модульний контроль	25				25		
Форма семестрового контролю	-						

Модулі	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III						ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV		
Назва модуля	Макроструктура процесу підготовки спортсменів(max104 б.)						Відбір, орієнтація, управління, контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів (max70 б.)		
Лекції	8	9		10			11	12	
Теми лекцій	Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	Види спортивної підготовки		Рухові якості та фізична підготовка спортсменів			Відбір, орієнтація, управління та контроль в системі підготовки спортсменів		Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів
Відвідування лекції	1	1		1			1		1
Семінари	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Теми занять	Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	Види спортивної підготовки	Види спортивної підготовки	Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Методика розвитку сили та витривалості	Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Методика розвитку швидкісних здібностей	Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Методика розвитку координаційних здібностей	Відбір та орієнтація, в системі підготовки спортсменів	Управління та контроль в системі підготовки спортсменів	Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали			5		5			5	5
Модульний контроль	25						25		
Форма семестрового контролю									

Модулі	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ V									
Назва модуля	Макроструктура процесу підготовки спортсменів(max149 б.)									
Лекції	13				14				15	
Теми лекцій	Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів				Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів				Допінг у спорті	
Відвідування лекцій	1				1				1	
Семінари	17-18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Теми занять	Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів. Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів	Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур	Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів	Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів. Травматизм в спорті	Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	Психологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів. Харчові добавки та фармакологічне забезпечення спортсменів	Допінг у спорті	Допінг у спорті
Відвідування семінарів, бали	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали										
Модульний контроль	25									
Підсумковий контроль	Екзамен 40 балів									

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Загальна теорія підготовки спортсменів: Дитячо-юнацький спорт» II-III курс, IV-V семестр

Разом: 120 год., лекції – 8 год., практичні заняття – 48 год., самостійна робота – 26 год., модульний контроль – 8 год., семестровий контроль – 30 год.

Модулі	Змістовий модуль I						Змістовий модуль II				
Назва модуля	ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ (max113 б.)						СУЧАСНА СИСТЕМА ПЕРІОДИЗАЦІЇ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ (max86 б.)				
Лекції	1						2				
Теми лекцій	Вікові особливості розвитку організму людини						Стадії багаторічної підготовки. Вікова межа етапів багаторічної підготовки				
Відвідування лекцій	1						1				
Практичні	1-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теми занять	Анатомо-фізіологічні особливості дітей різного віку	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей	Особливості розвитку силових якостей у дітей та підлітків	Особливості розвитку швидкісних якостей у дітей та підлітків	Особливості розвитку витривалості у дітей та підлітків	Особливості розвитку координаційних здібностей та гнучкості у дітей та підлітків	Етап початкової підготовки. Етап попередньої базової підготовки	Етап спеціалізованої базової підготовки. Етап підготовки до вищих досягнень.	Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортеиної майстерності	Етап поступового зниження досягнень. Етап уходу зі спорту вищих досягнень.	Проблема форсування спортивної підготовки. Юнацькі Олімпійські ігри
Відвідування практичних, бали	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних, бали	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали					5	5					5
Модульний контроль	25						25				

Модулі	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III							ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV				
Назва модуля	ПЕРІОДИЗАЦІЯ РІЧНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ (max113 б.)							ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (max86 б.)				
Лекції	3							4				
Теми лекцій	Стратегії періодизації річної підготовки. Одно-, дво- та трьохциклові моделі періодизації річної підготовки							Взаємозв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Особливості спортивного відбору				
Відвідування лекції	1							1				
Практичні	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Теми занять	Характеристика підготовчого, змагального, перехідного періодів річної підготовки	Мезоцикли і побудова їх програм	Мікроцикли та побудова їх програм	Тренувальні заняття та побудова їх програм	Особливості розминки в різних видах спорту	Моделі відновлювальних тренувальних занять	Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту	Критерії спортивного відбору. Генетична схильність до спортивних досягнень.	Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки.	Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки	Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки	Основний відбір і орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки. Заключний відбір і орієнтація на шостому та сьомому етапах багаторічної підготовки
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали						5	5					5
Модульний контроль	25							25				
Підсумковий контроль	Екзамен 40 балів											

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Загальна теорія підготовки спортсменів: Адаптація в спорті»

3-4 курс, 7-8 семестр

Разом: 120 год., лекції – 8 год., семінарські заняття – 48 год., самостійна робота – 26 год., модульний контроль – 8 год., семестровий контроль – 15 год.

Модулі	Змістовий модуль I					Змістовий модуль II				
Назва модуля	Теорія адаптації та функціональні резерви організму при адаптації до напруженої м'язової діяльності(max 86 б.)					Термінова та довготривала адаптація у спортсменів залежно від характеру, величини та спрямованості навантажень (max 108 б.)				
Лекції	1					2				
Теми лекцій	Теорія адаптації та функціональні резерви організму при адаптації до напруженої м'язової діяльності					Структурно-функціональні особливості рухових одиниць				
Відвідування лекцій	1					1				
Семінари	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	11-12
Теми занять	Теорія адаптації та функціональні резерви організму при адаптації до напруженої м'язової діяльності	Формування термінової адаптації	Формування довготривалої адаптації	Переадаптація спортсменів	Деадаптація та реадаптація в процесі спортивної підготовки	Структурно-функціональні особливості рухових одиниць	Спортивна спеціалізація та структура м'язової тканини	Зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень різної величини та спрямованості	Координація діяльності рухових одиниць як механізм адаптації м'язів до фізичного навантаження	Адаптація кісткової та сполучної тканин
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Робота на семінарах, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20
Самостійна робота, бали					5					5
Модульний контроль	25					25				

Модулі	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III							ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV		
Назва модуля	Адаптація систем енергозабезпечення. Втома та відновлення при фізичному навантаженні як реакція адаптації(max 119 б.)							Функціональні резерви організму та здоров'я (max 75 б.)		
Лекції	3							4		
Теми лекцій	Адаптація систем енергозабезпечення м'язової діяльності							Функціональні резерви організму та здоров'я		
Відвідування лекції	1							1		
Семінари	13	14-15	16	17	18	19	20	21-22	23	24
Теми занять	Адаптація систем енергозабезпечення м'язової діяльності	Адаптація киснетранспортної системи, системи крові та кровообігу	Енергозабезпечення м'язової діяльності різної інтенсивності та тривалості	Компоненти навантаження та х вплив на формування реакцій адаптації	Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на фізичні навантаження	Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності	Суперкомпенсація та віддалений тренувальний ефект	Функціональні резерви організму та здоров'я	Віковий розвиток та формування адаптації	Основи управління довільними рухами
Відвідування семінарів, бали	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
Робота на семінарах, бали	10	20	10	10	10	10	10	20	10	10
Самостійна робота, бали							5			5
Модульний контроль	25							25		
Підсумковий контроль	екзамен									

8.Рекомендовані джерела

Загальна теорія підготовки спортсменів: Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті

Основна (базова)

1. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті/ В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 2. 752 с.
3. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Спорт, 2020. 176 с.
4. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства. М.: Спорт, 2019. 144 с.

Додаткова

1. Анцелиович А.А., Долматова Т.В. Антидопинговое обеспечение спорта за рубежом: монография. М.:ВНИИФК, 2020. 200 с.
2. Булгакова Н.Ж. Водные и подводные виды спорта. М.: ТВТ Дивизион. 2020. 328 с.
3. Воронова В.І. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2019. 272 с.
4. Губа В.П., Булькина Л.В. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. М.: Спорт, 2019. 192 с.
5. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»/ Під ред. О. М. Бурла та ін. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 184 с.
6. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.
7. Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов. М.: Спорт, 2019. 208 с.
8. Імас Є.В., Циганенко О.І., Футорний С.М., Ярмолук О.В. Екологія спорту: монографія. К.: Олімпійська література, 2019. 256 с.
9. Кулинінков О. С. Фармакологія спорту в таблицях и схемах. М.: Спорт, 2019. 204 с.
10. Литвиненко Ю.В. Регуляція пози кваліфікованих спортсменів у різних умовах статодинамічної стійкості тіла: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. 2019. 50 с.
11. Нікітенко О.В. Розвиток спритності та координації спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі та бойових мистецтвах (на матеріалі рукопашного бою): автореферат дисертації на здобуття наукового

- ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. 2019. 24 с.
12. Серова Л.К. Мотивация в спортивной деятельности. М.: Спорт, 2020. 144 с.
 13. Серова Л.К. Психология отбора в спортивных играх. М.: Спорт, 2019. 240 с.
 14. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. 2017, М.: Тулома. 328 с.
 15. Слободянюк В.О. Удосконалення структури тренувального процесу кваліфікованих важкоатлеток у річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. 2019. 28 с.
 16. Тюпа В.В. Биомеханика бега. М.: Спорт, 2019. 290 с.
 17. Шульга Л.М. Плавання: методика навчання: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2019. 216 с.

9. Додаткові ресурси (за наявності)

1. Електронна версія лекційного матеріалу.
2. Мультимедійне супроводження лекційних занять.

Загальна теорія підготовки спортсменів: Дитячо-юнацький спорт

Основна (базова)

1. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 2. 752 с.
3. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Спорт, 2020. 176 с.
4. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства. М.: Спорт, 2019. 144 с.

Додаткова

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
2. Бачинська Н.В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні: навчальний посібник / Н.В. Бачинська. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2011. – 192 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.

4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований : [учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 03.21.00 «Физическая культура» и спец. 03.21.01 «Физическая культура и спорт»] / А. А. Красников. – Москва : Физическая культура, 2005. – 176 с.
 5. Медико-біологічні основи фіз. культури і спорту. – К.: Олимпийская література, 2013. – 328 с.
 6. Носко М.О. Гандбол: технологія навчання та тренування в дитячо-юнацьких спортивних школах та школах олімпійського резерву: підручник / М.О. Носко, О.О. Данілов, В.М. Маслов; МОНМСУ. – Київ: СПД Чалчинська Н.В., 2013. – 244 с.
 7. Развитие физических качеств: методические рекомендации / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.
 8. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
 9. Теория и методика физического воспитания / Под общ. Ред. Т.Ю. Круцевич. - К. : Олимпийская литература, 2012. - Т. I. - 424 с. - Т. II. – 480 с
 10. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О.А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с. – Гриф МОНУ №1/11-1214 від 2 9.01.2014 р.
- 9. Додаткові ресурси (за наявності)**
1. Електронна версія лекційного матеріалу.
 2. Мультимедійне супроводження лекційних занять.

Загальна теорія підготовки спортсменів: Адаптація в спорті

Основна (базова)

1. Медико-біологічні основи фіз. культури і спорту. – К.: Олимпийская література, 2013. – 328 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті/ В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 2. 752 с.
4. Иссурин В.Б., Лях В.И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. М.: Спорт, 2020. 176 с.
5. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства. М.: Спорт, 2019. 144 с.
6. Хоменко П.В. Методи діагностики функціонального стану організму у фізичній реабілітації, фізичній культурі та спорті: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / П.В. Хоменко, А.В. Фастівець; МОНУ, Полтавський НПУ ім. В.Г. Короленка. – Полтава: ФОП Болотін, 2014. – 272 с.

Додаткова

1. Адаптация в спорте / Платонов В.Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 216 с.
2. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях среднегорья и высокогорья: монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 280 с.
3. Бачинська Н.В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні: навчальний посібник /Н.В. Бачинська. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2011. – 192 с.
4. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Н.М. Валеев. – М.: ФиС, 2009. – 304 с.
5. Дёшин Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте / Р.Г. Дёшин. – М.: Советский спорт, 2014. – 62 с.
6. Євдокімов Є.І. Роль автономної нервової системи в регуляції функціонального стану спортсменів: монографія / Є.І. Євдокімов; Класичний приватний університет. – Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2012. – 208 с.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
8. Кулиненков О.С. Фармакологія спорту в таблицях і схемах / О.С. Кулиненков. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 232 с.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.–200 с.
11. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Под ред. Уильяма Дж. Кремера и Алана Д. Рогола. – К.: Олимпийская література, 2008. – 600 с.
12. Ячнюк Ю.Б. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. / Ю.Б. Ячнюк, Ю.Ю. Мосейчук та ін. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.
13. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

9. Додаткові ресурси (за наявності)

1. Електронна версія лекційного матеріалу.
2. Мультимедійне супроводження лекційних занять.