

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  
“01” 09 2021 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## Загальна теорія підготовки спортсменів

Для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

освітнього рівня: першого (бакалаврського)

освітньої програми: 017.00.03 «Фітнес та рекреація»

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти

Програма № 1448/21

Жильцов  
(підпис) (прізвище, вітання)

«  »    20   р.

Київ - 2021

**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 «14» січня 2020 року № 10

Завідувач кафедри спорту та фітнесу \_\_\_\_\_ (В.В. Білецька)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Фітнес та рекреація»

14. 01. 20 20 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми

(керівник проектної групи) \_\_\_\_\_ (В.В. Білецька)

Робочу програму перевірено

14. 01. 20 20 р.

Заступник декана \_\_\_\_\_ (О.С. Комоцька)

Пролонговано:

на 20 20/20 21 н.р. \_\_\_\_\_ (Білецька ВВ), « 31 » 01 2020 р., протокол № 1

на 20 21/20 22 н.р. \_\_\_\_\_ (Білецька ВВ), « 01 » 09 2021 р., протокол № 9

на 20 /20 н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «    »    20    р., протокол №   

на 20 /20 н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «    »    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	4/120	
Курс	2	-
Семестр	4	-
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	-
Обсяг годин, в тому числі:	120	-
Аудиторні	56	-
Модульний контроль	8	-
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	56	-
Форма семестрового контролю	залік	-

### 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:

**ФК 2.** Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

**ФК 6.** Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

**ФК 13.** Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

### 2. Результати навчання за дисципліною

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

**ПРН 2.** Володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування

**ПРН 5.** Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

**ПРН 7.** Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

**ПРН 8.** Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

**ПРН 17.** Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

**ПРН 19.** Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

### 3. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль I. Загальні основи побудови теорії підготовки спортсменів та її реалізація на практиці</b>							
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		4				
Тема 3. Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор	2		2				
Тема 4. Система спортивних змагань та змагальна діяльність в спорті	2		2				
Класифікація олімпійських видів спорту	8						8
Управління змагальною діяльністю спортсмена	8						8
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	10				16
<b>Змістовий модуль II. Медико-біологічні основи підготовки спортсменів</b>							

Тема 5. Закономірності формування адаптації у спортсменів	4	2	2				
Тема 6. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів	2		2				
Тема 7. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	2		2				
Функціональні резерви та реакції адаптації	10						10
Величина тренувальних та змагальних навантажень	10						10
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	6				20
<b>Змістовий модуль III. Макроструктура процесу підготовки спортсменів</b>							
Тема 8. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	4			4			
Тема 9. Види спортивної підготовки	6	2		4			
Тема 10. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Методика розвитку сили та витривалості	4	2		2			
Тема 11. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Методика розвитку швидкісних здібностей	2			2			
Тема 12. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Методика розвитку координаційних здібностей та гнучкості	2			2			
Особливості розвитку координаційних здібностей у різних видах спорту	4						4
Особливості розвитку гнучкості у різних видах спорту	6						6
Модульний контроль	2						
Разом	30	4		14			10
<b>Змістовий модуль IV. Відбір, орієнтація, управління, контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів</b>							
Тема 13. Відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів	2		2				

Тема 14. Управління та контроль в системі підготовки спортсменів	2		2				
Тема 15. Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів	2		2				
Тема 16. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів	2	2					
Тема 17. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів	2		2				
Тема 18. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів	2		2				
Тема 19. Педагогічні та психологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	2			2			
Тема 20. Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	2			2			
Тема 21. Допінг у спорті	2			2			
Травматизм у спорті	5						5
Харчові добавки та фармакологічне забезпечення спортсменів	5						5
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	10	6			10
Підготовка та проходження контрольних заходів							
Усього	120	10	26	20			56

#### **4. Програма навчальної дисципліни**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. 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.

**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 2-3.** 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 4.** 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 5.** 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 2.** Закономірності формування адаптації у спортсменів.

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

**Семінар 6.** 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 7.** 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 8.** 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.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

**Лекція 3.** Види спортивної підготовки.

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

**Лекція 4.** Рухові якості та фізична підготовка спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Фізична підготовка та її види. Методика розвитку силових якостей в спорті. Методика розвитку швидкісних якостей в спорті. Методика розвитку витривалості в спорті. Методика розвитку координаційних здібностей в спорті. Методика розвитку гнучкості в спорті

**Практичне 1-2.** 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 тренування жінок.

#### **Практичне 3-4.** 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.

#### **Практичне 5.** Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Методика розвитку сили та витривалості

Основні питання / ключові слова: Види силових якостей. Фактори, які впливають на рівень прояву силових якостей. Методика розвитку силових якостей в спорті. Засоби розвитку силових якостей. Методи розвитку силових якостей. Контроль за розвитком силових якостей.

#### **Практичне 6.** Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Методика розвитку швидкісних здібностей.

Основні питання / ключові слова: Види швидкісних здібностей. Фактори, які впливають на рівень прояву швидкості. Методика розвитку швидкості в спорті. Засоби розвитку швидкості. Методи розвитку швидкісних здібностей. Контроль за розвитком швидкості.

#### **Практичне 7.** Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Методика розвитку координаційних здібностей та гнучкості.

Основні питання / ключові слова: Види координаційних здібностей. Фактори, які впливають на рівень прояву координаційних здібностей. Методика розвитку координаційних здібностей в спорті. Засоби розвитку координаційних здібностей. Методи розвитку координаційних здібностей.

Контроль за розвитком координаційних здібностей. Види гнучкості. Фактори, які впливають на рівень прояву гнучкості. Методика розвитку гнучкості в спорті. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV. ВІДБІР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ, КОНТРОЛЬ, МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ТА ПОЗАЗМАГАЛЬНІ ФАКТОРИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

**Семінар 9.** 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 10.** 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 11.** 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.

**Лекція 5.** 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.

**Семінар 12.** Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів.

Середньогір'я, високогір'я і 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 13.** Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.

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. 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. 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.

**Практичне 8.** Педагогічні та психологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

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

**Практичне 9.** Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

Основні питання / ключові слова: Характеристика медико-біологічних засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів. Основні напрямки використання медико-біологічних засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами. Планування медико-біологічних засобів відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки. Харчування і харчові добавки в системі підготовки спортсменів.

**Практичне 10.** 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).

## 6.Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

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	2	2	1	1
Відвідування семінарських	1	5	5	3	3			5	5
Відвідування практичних занять	1					7	7	3	3
Робота на семінарському занятті	10	5	50	3	30			5	50
Робота на практичному занятті	10					7	70	3	30
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)									
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ									
Разом			91		69		114		124

### 6.2.Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Примітка
<b>Змістовий модуль I</b> 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	

<b>Змістовий модуль II</b> <b>МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ</b>			
Функціональні резерви та реакції адаптації	Поточний, практичне	5	
Величина тренувальних та змагальних навантажень	Поточний, практичне	5	
<b>Змістовий модуль III</b> <b>МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ</b>			
Особливості розвитку координаційних здібностей у різних видах спорту	Поточний, практичне	5	
Особливості розвитку гнучкості у різних видах спорту	Поточний, практичне	5	
<b>Змістовий модуль IV</b> <b>ВІДБИР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ, КОНТРОЛЬ, МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ І ПОЗАЗМАГАЛЬНІ ФАКТОРИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ</b>			
Травматизм у спорті	Поточний, семінарське	5	
Харчові добавки та фармакологічне забезпечення спортсменів	Поточний, семінарське	5	
<b>Разом: 56 годин</b>	<b>Разом: 40 балів</b>		

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 письмова робота.

Критерії оцінювання модульної письмової роботи:

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

### 6.4.Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Форма контролю — залік.

### 6.6.Шкала відповідності оцінок

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	5	5
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	23	23
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	8	40
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	23	230

5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
	Максимальна кількість балів			398
	Коефіцієнт рейтингових балів			3,98

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» II курс, 4 семестр

Разом: 120 год., лекції – 10 год., семінарські – 26 год., практичні – 20 год., самостійна робота – 56 год., модульний контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II		
Назва модуля	Загальні основи побудови теорії підготовки спортсменів та її реалізація на практиці (max 91 б.)				Медико-біологічні основи підготовки спортсменів (max 69 б.)		
Лекції	1				2		
Теми лекцій	Методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань				Закономірності формування адаптації у спортсменів		
Відвідування лекцій	1				1		
Семінари	1	2-3	4	5	6	7	8
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	2	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		



Модулі	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III			ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV		
Назва модуля	Макроструктура процесу підготовки спортсменів (max 114 б.)			Відбір, орієнтація, управління, контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів. (max 84 б.)		
Лекції	3	4		5		
Теми лекцій	Види спортивної підготовки	Рухові якості та фізична підготовка спортсменів		Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів		
Відвід. лекції	1	1		1		
Семінари	-	-	-	9-10	11	13
Теми занять	-	-	-	Відбір, орієнтація, управління та контроль в системі підготовки спортсменів	Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів	Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів.
Відвід. сем.	-	-	-	2	1	4
Робота на сем., бали	-	-	-	20	10	40
Практичні	1-2	3-4	5-7	8	9	10
Теми занять	Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	Види спортивної підготовки	Рухові якості та фізична підготовка спортсменів	Педагогічні та психологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	Допінг у спорті
Відвід. прак.	2	2	3	1	1	1
Робота на прак.	20	20	30	10	10	10
Самостійна робота, бали	-	5	5	-	5	5
Мод. контроль	25			25		
Підсумковий контроль	залік					

## **8.Рекомендовані джерела**

### **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.

### **Додаткова**

1. 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.
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. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Н.М. Валеев. – М.: ФиС, 2009. – 304 с.
4. Вейнберг Р.С. Психология спорта / Р.С. Вейнберг, Г.Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 336 с.
5. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О.Р. Гринь. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 276 с.
6. Дёшин Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте / Р.Г. Дёшин. – М.: Советский спорт, 2014. – 62 с.
7. 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.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
9. 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.
10. Кулиненко О.С. Фармакология спорта в таблицах и схемах / О.С. Кулиненко. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.
11. Макарова Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 232 с.
12. Медико-біологічні основи фіз. культури і спорту. – К.: Олимпийская

література, 2013. – 328 с.

13. Митрофанова Н.А. Исследование соревновательной деятельности в сверхмарафонском беге / Н. А. Митрофанова, Л. Е. Шестерова // Слобожанский научный вестник : [наук.-теор. журн.]. – 2008. – № 1–2. – С. 37–40.
14. Наступательная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К.: Олимпийская література, 2012. – 176 с.
15. 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.
16. Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К.: Олимпийская література, 2012. – 164 с.
17. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – К.: Олимпийская література, 2011. – 272 с.
18. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.
19. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
20. 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.
21. 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 29.01.2014 р.
22. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Под ред. Уильяма Дж. Кремера и Алана Д. Рогола. – К.: Олимпийская література, 2008. – 600 с.
23. 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.

## 9. Додаткові ресурси (за наявності)

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