

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
 Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
 Кафедра спорту та фітнесу



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Теорія та методика викладання обраного виду спорту

Для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
 освітнього рівня першого: (бакалаврського)
 освітньої програми: 017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»

Київ – 2022

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
 Ідентифікаційний код 02138854
 Начальник відділу
 моніторингу якості освіти

Програма № 0964/22

Жильцов
 (підпис) (прізвище, ініціал)

« » 2022 р.

Розробники:

Гудим Ганна Петрівна, викладач кафедри спорту та фітнесу

Іваненко Галина Олександрівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу

Киричок Юрій Миколайович, викладач кафедри спорту та фітнесу

Швець Сергій Володимирович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу

Викладачі:

Гудим Ганна Петрівна, викладач кафедри спорту та фітнесу

Іваненко Галина Олександрівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу

Киричок Юрій Миколайович, викладач кафедри спорту та фітнесу

Швець Сергій Володимирович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від ____ серпня 2020 р. №1

Завідувач кафедри _____ (В.В.Білецька)

(підпис)

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

____.____.2020 р.

Грант освітньої (професійної/наукової) програми

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

(підпис)

Робочу програму перевірено

____.____.2020 р.

Заступник директора/декана _____ (О.С. Косоцька)

(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р _____ (______). «__»__20__р., протокол №__

(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (______). «__»__20__р., протокол №__

(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (______). «__»__20__р., протокол №__

(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (______). «__»__20__р., протокол №__

(підпис) (ПІБ)

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	16/480		
Курс	1-4		
Семестр	1-8		
Кількість модулів			
Обсяг кредитів	16		
Обсяг годин, в тому числі:	480		
Аудиторні	250		
Модульний контроль	24		
Семестровий контроль	120		
Самостійна робота	70		
Форма семестрового контролю	екзамен		
Змістовий модуль «Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті» 1 курс			
Курс	1		
Семестр	1	2	
Обсяг кредитів	2	2	
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	
Аудиторні	38	36	
Модульний контроль	4	2	
Семестровий контроль	15	15	
Самостійна робота	3	7	
Форма семестрового контролю	екзамен		
Змістовий модуль «Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті» 2 курс			
Курс	2		
Семестр	3	4	
Обсяг кредитів	2	2	
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	
Аудиторні	38	32	
Модульний контроль	4	2	
Семестровий контроль	15	15	
Самостійна робота	3	11	
Форма семестрового контролю	екзамен		

Змістовий модуль «Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті» 3 курс			
Курс	3		
Семестр	1	2	
Обсяг кредитів	2	2	
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	
Аудиторні	34	30	
Модульний контроль	4	2	
Семестровий контроль	15	15	
Самостійна робота	7	13	
Форма семестрового контролю	екзамен		
Змістовий модуль «Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті» 4 курс			
Курс	4		
Семестр	1	2	
Обсяг кредитів	2	2	
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	
Аудиторні	22	20	
Модульний контроль	4	2	
Семестровий контроль	15	15	
Самостійна робота	19	23	
Форма семестрового контролю	екзамен		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях, забезпечувати формування фізичної культури особистості.
2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях, здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
3. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
4. Здатність до безперервного професійного розвитку.

3. Результати навчання за дисципліною

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

1. Здатен спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
2. Здатен показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
3. Здатен засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
4. Здатен здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами
5. Здатен здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
6. Здатен знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
7. 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, здійснювати відбір і орієнтацію спортсменів на різних етапах спортивної підготовки з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, тілобудови, фізичної підготовленості, психофізіологічних особливостей тощо.
8. 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.
9. 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання (1 курс)

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. ВСТУП ДО ОСНОВ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ							
Тема 1. Вступ до дисципліни «ТМВОВС»	4	2		2			
Тема 2. Мета, завдання, засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту	2			2			
Тема 3. Основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом	10	2		6			-
Змістовий модуль 2. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВИДІВ СПОРТУ							
Тема 4. Історія розвитку видів спорту	2	2					
Тема 5. Історія розвитку футболу. Особливості системи змагань у футболі	4			4			
Тема 6. Історія розвитку гандболу	2			2			
Тема 7. Історія розвитку волейболу	2			2			
Тема 8. Історія розвитку баскетболу. Особливості системи змагань у баскетболі.	4			4			
Тема 9. Історія розвитку легкої атлетики. Особливості системи змагань з легкої атлетики	4			4			
Тема 10. Історія розвитку плавання. Особливості системи змагань з плавання	4			4			
Тема 11. Історія розвитку художньої гімнастики	2			2			
Тема 12. Історія розвитку спортивних танців	2			2			
Тема 13. Історія розвитку фехтування	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 14. Актуальні проблеми розвитку видів спорту.	2			2			
Історія розвитку обраного виду спорту на території України	3						3
Модульний контроль	2						
Разом	35	2		28			3
Змістовий модуль 3. ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ							
Тема 15. Класифікація видів спорту	2	2					
Тема 16. Організаційні основи функціонування видів спорту в Україні	2	2					
Тема 17. Основи особистої гігієни при заняттях спортом.	2	2					
Тема 18. Характеристика видів спорту, що включені до програми Ігор Олімпіад, зимових Олімпійських ігор та Всесвітніх ігор	4			4			
Тема 19. Міжнародна система олімпійського руху	4			4			
Тема 20. Організаційні аспекти функціонування видів спорту в Україні.	4			4			
Тема 21. Основи техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з обраного виду спорту.	4			4			
Тема 22. Матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки.	4			4			
Тема 23. Організація та проведення змагань	4			4			
Тема 24 Структура навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.	4			4			
Тема 25. Місце та роль спортсмена у спорті	2			2			
Життя та спортивна кар'єра видатних олімпійців	7						7
Модульний контроль	2						

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Разом	45	6		30			7
Підготовка та проходження контрольних заходів	30						
Усього	120	10		64			10

Тематичний план для денної форми навчання (2 курс)

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНІМУ ВИДІ СПОРТУ							
Тема 1. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту	2	2					
Тема 2. Тактична підготовленість та тактична підготовка спортсменів в обраному виді спорту	2	2					
Тема 3. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів у циклічних видах спорту	4			4			
Тема 4. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів у командних видах спорту	4			4			
Тема 5. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів у складно-координаційних видах спорту	2			2			
Тема 6. Тактична підготовленість та тактична підготовка спортсменів у командних видах спорту.	4			4			
Тема 7. Тактична підготовленість та тактична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту	4			4			
Розробка комплексу вправ, що буде спрямований на вдосконалення техніки окремих елементів в обраному виді спорту	3						3
Модульний контроль	2						
Разом	27	4		18			3
Змістовий модуль 2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНІМУ ВИДІ СПОРТУ							
Тема 8. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту	2	2					

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 9. Оточуюче середовище в системі олімпійської підготовки.	6	2		4			
Тема 10. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів у циклічних та складно-координаційних видах спорту.	4			4			
Тема 11. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів у командних видах спорту.	4			4			
Модульний контроль	2						
Разом	18	4		12			
Змістовий модуль 3. РУХОВІ ЯКОСТІ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ							
Тема 12. Сила та силова підготовка в обраному виді спорту	6	2		4			
Тема 13. Витривалість та методика її вдосконалення в обраному виді спорту	6	2		4			
Тема 14. Швидкісні здібності та методика їх розвитку в обраному виді спорту	6	2		4			
Тема 15. Контроль силових якостей в обраному виді спорту	2			2			
Тема 16. Контроль витривалості в обраному виді спорту	2			2			
Тема 17. Контроль швидкісних здібностей в обраному виді спорту	2			4			
Тема 18. Гнучкість та методика її вдосконалення в обраному виді спорту	2			2			
Тема 19. Координація та методика її вдосконалення в обраному виді спорту	4			4			
Тема 20. Контроль гнучкості та координаційних здібностей в обраному виді спорту	4			4			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Сенситивний розвиток фізичних якостей у дітей.	6						4
Розробка комплексу вправ, що буде спрямований на розвиток координаційних здібностей в обраному виді спорту.	5						3
Модульний контроль	2						
Підготовка та проходження контрольних заходів	30						
Разом	75	6		30			7
ВСЬОГО	120	14		60			10

Тематичний план для денної форми навчання (3 курс)

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. Макроструктура процесу підготовки спортсменів							
Тема 1. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	2	2					
Тема 2. Побудова підготовки спортсменів протягом року	2	2					
Тема 3. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її визначають	2			2			
Тема 4. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення	2			2			
Тема 5. Структура річної підготовки	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 6. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту	2			2			
Тема 7. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Підготовчий період.	2			2			
Тема 8. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Змагальний період.	2			2			
Тема 9. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Перехідний період.	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом	20	4		14			-
Змістовий модуль 2. МІКРО І МЕЗО СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ							
Тема 10. Побудова програм мікроциклів та мезоциклів	2	2					
Тема 11. Типи мікроциклів	2			2			
Тема 12. Загальні основи чергування занять з різними по величині і направленості навантаженнями	2			2			
Тема 13. Поєднання в мікроциклі занять з різними по величині і направленості навантаженнями	2			2			
Тема 14. Структура мікроциклів різних типів	2			2			
Тема 15. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях на день	2			2			
Тема 16. Типи мезоциклів	2			2			
Тема 17. Поєднання мікроциклів у мезоциклі	2			2			
Розминка в спорті: загальні основи побудови, структура і зміст; особливості пере змагальної розминки	7						7
Модульний контроль	2						
Разом	25	2		14			7
Змістовий модуль 3. ВІДБІР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ І КОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.							

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
МОДЕЛЮВАННЯ І ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ							
Тема 18. Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки	2	2					
Тема 19. Основи управління в системі підготовки спортсменів, контроль в спортивному тренуванні	2	2					
Тема 20. Моделювання і прогнозування в спорті	2	2					
Тема 21. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки	2			2			
Тема 22. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки	2			2			
Тема 23. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки	2			2			
Тема 24. Основний відбір і орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки	2			2			
Тема 25. Заклучний відбір і орієнтація на четвертому і шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки	2			2			
Тема 26. Ціль, об'єкт і види управління, контролю	2			2			
Тема 27. Контроль фізичної підготовленості	2			2			
Тема 28. Контроль технічної підготовленості	2			2			
Тема 29. Контроль тактичної підготовленості	2			2			
Тема 30. Моделювання в спорті. Загальні положення	2			2			
Тема 31. Методи прогнозування	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Контроль змагальної діяльності	6.5						7.5
Контроль змагальних і тренувальних навантажень	6.5						7.5
Модульний контроль	2						15
Разом	45	6		22			15
Підготовка та проходження контрольних заходів	30						
Усього	120	12		50			22

Тематичний план для денної форми навчання (4 курс)

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1-2. Змагання і змагальна діяльність в підготовці спортсмена.							
Регламентация, способи проведення і види спортивних змагань	2	2					
Структура і зміст змагальної діяльності в спорті	2	2					
Змагання в системі підготовки спортсменів	2	2					
Техніка, тактика і стратегія змагальної діяльності	2			2			
Результат змагальної діяльності	2			2			
Фактори результативності змагальної діяльності	2			2			
Підготовка та проведення змагань	2			2			
Правила змагань в обраному виді спорту	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Матеріально-технічне забезпечення змагань з обраного виду спорту	2			2			
Суддівство та його особливості в обраному виді спорту	2			2			
Основні документи для проведення змагань з обраного виду спорту	2			2			
Альтернативність мотивацій змагальної діяльності	9						9
Навчально-тренувальні збори	10						10
Модульний контроль	4						
Разом	45	6		16			19
Змістовий модуль 3-4. Характеристика засобів відновлення та харчування спортсменів.							
Фактори втоми, втома при фізичної діяльності, додаткові фактори стомлення та засоби відновлення.	2	2					
Педагогічні засоби відновлення	2	2					
Психологічні засоби відновлення	4	2		2			
Медико-біологічні засоби відновлення: гігієнічні засоби.	2			2			
Медико-біологічні засоби відновлення: фармакологічні засоби.	2			2			
Медико-біологічні засоби відновлення: фізичні засоби.	2			2			
Харчування як засіб відновлення. Особливості харчування спортсменів в обраному виді спорту.	2			2			
Білки, жири та вуглеводи у харчуванні спортсменів.	2			2			
Вітаміни та їх роль у харчуванні спортсменів	13						13
Мінеральні речовини та їх значення у харчуванні спортсмена	10						12
Модульний контроль	2						
Разом	45	6		12			25

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Підготовка та проходження контрольних заходів	30						
Усього	120	12		30		42	

5. Програма навчальної дисципліни

І КУРС

Змістовий модуль 1. ВСТУП ДО ОСНОВ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Лекція 1. Вступ до дисципліни «ТМВОВС».

Основні питання / ключові слова: значення та місце дисципліни «ТМВОВС» в системі підготовки фахівців сфери «Фізична культура і спорт». Взаємозв'язок дисципліни «ТМВОВС» з іншими дисциплінами. Основні поняття дисципліни

Практичне заняття 1. Спорт як соціальне явище.

Основні питання / ключові слова: Зародження видів спорту у світі. Функції спорту у суспільстві. Характеристика напрямів спорту. Основні поняття дисципліни «ТМВОВС».

Практичне заняття 2. Мета, завдання, засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: Мета і завдання спортивної підготовки в обраному виді спорту. Засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

Практичне заняття 3. Основні принципи спортивної підготовки.

Основні питання / ключові слова: Дидактичні принципи спортивної підготовки. Специфічні принципи спортивної підготовки.

Змістовий модуль 2. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВИДІВ СПОРТУ

Лекція 2. Історія розвитку видів спорту.

Основні питання / ключові слова: Формування основ фізичного виховання і спорту у світі. Основні національні системи фізичного виховання. Розвиток змагального спорту.

Практичне заняття 4. Історія розвитку футболу.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення та розвитку футболу. Футбол, як олімпійський вид спорту. Професіоналізація футболу

Практичне заняття 5. Особливості системи змагань у футболі.

Основні питання / ключові слова: Система змагань у футболі. Участь збірної команди України та окремих спортсменів у міжнародних змаганнях з футболу.

Практичне заняття 6. Історія розвитку гандболу.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення та розвитку гандболу. Гандбол, як олімпійський вид спорту. Участь збірної команди України та окремих спортсменів у міжнародних змаганнях з гандболу.

Практичне заняття 7. Історія розвитку волейболу.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення та розвитку волейболу. Волейбол, як олімпійський вид спорту. Участь збірної команди України та окремих спортсменів у міжнародних змаганнях з волейболу.

Практичне заняття 8. Історія розвитку баскетболу.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення та розвитку баскетболу. Баскетбол, як олімпійський вид спорту. Професіоналізація баскетболу. Участь збірної команди України та окремих спортсменів у міжнародних змаганнях з баскетболу.

Практичне заняття 9. Особливості системи змагань у баскетболі.

Основні питання / ключові слова: Система змагань у баскетболі. Участь збірної команди України та окремих спортсменів у міжнародних змаганнях з баскетболу.

Практичне заняття 10. Історія розвитку легкої атлетики.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення та розвитку легкої атлетики. Легка атлетика, як олімпійський вид спорту. Професіоналізація легкої атлетики.

Практичне заняття 11. Особливості системи змагань з легкої атлетики.

Основні питання / ключові слова: Система змагань у легкій атлетиці. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з легкої атлетики.

Практичне заняття 12. Історія розвитку плавання.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення та розвитку плавання. Плавання, як олімпійський вид спорту. Професіоналізація плавання.

Практичне заняття 13. Особливості системи змагань з плавання.

Основні питання / ключові слова: Система змагань з плавання. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з плавання.

Практичне заняття 14. Історія розвитку художньої гімнастики

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення та розвитку художньої гімнастики. Художня гімнастика, як олімпійський вид спорту. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з художньої гімнастики.

Практичне заняття 15. Історія розвитку спортивних танців.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення та розвитку спортивних танців. Міжнародні змагання з спортивних танців. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з спортивних танців.

Практичне заняття 16. Історія розвитку фехтування.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення та розвитку фехтування. Фехтування, як олімпійський вид спорту. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з художньої гімнастики

Практичне заняття 17. Актуальні проблеми розвитку видів спорту.

Основні питання / ключові слова: Проблеми розвитку видів спорту у світі. Тенденції розвитку видів спорту. Проблеми розвитку видів спорту в Україні

Змістовий модуль 3. ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНІМУ ВИДІ СПОРТУ

Лекція 3. Класифікація видів спорту

Основні питання / ключові слова: види спорту та програма Ігор Олімпіад. Види спорту та програма зимових Олімпійських ігор. Види спорту та програма Всесвітніх ігор.

Лекція 4. Організаційні основи функціонування видів спорту в Україні. Основні питання / ключові слова: Нормативно-правове забезпечення сфери ФКіС в Україні. Положення про роботу ДЮСШ, СДЮШОР.

Лекція 5. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з обраного виду спорту.

Основні питання / ключові слова: Основи особистої гігієни при заняттях спортом. Профілактика травм на заняттях спортом. Техніка безпеки на тренуваннях. Вимоги до оснащення та функціонування спортивних споруд.

Практичне заняття 17,18. Класифікація видів спорту. Основні питання / ключові слова: види спорту та програма Ігор Олімпіад. Види спорту та програма зимових Олімпійських ігор. Види спорту та програма Всесвітніх ігор. Характеристика видів спорту, що включені до програми Ігор Олімпіад, зимових Олімпійських ігор та Всесвітніх ігор.

Практичне заняття 19, 20. Міжнародна система олімпійського руху. Основні питання / ключові слова: загальна структура міжнародної олімпійської системи. Міжнародний олімпійський комітет та основи його діяльності. Національні олімпійські комітети. Міжнародні спортивні федерації.

Практичне заняття 21,22. Організаційні аспекти функціонування видів спорту в Україні.

Основні питання / ключові слова: нормативно-правове забезпечення сфери ФКіС в Україні. Положення про роботу ДЮСШ, СДЮШОР. Навчальні програми ДЮСШ, СДЮШОР. Національний олімпійський комітет України.

Практичне заняття 23,24. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з обраного виду спорту.

Основні питання / ключові слова: основи особистої гігієни при заняттях спортом. Профілактика травм на заняттях спортом. Техніка безпеки на тренуваннях.

Практичне заняття 25,26. Матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки.

Основні питання / ключові слова: еволюція спортивного обладнання у різних видах спорту. Вимоги до спортивного обладнання. Вимоги до оснащення та функціонування спортивних споруд.

Практичне заняття 27,28. Організація та проведення змагань

Основні питання / ключові слова: особливості організації та проведення змагань у циклічних видах спорту. Особливості організації та проведення змагань у командних видах спорту. Основна документація при організації змагань.

Практичне заняття 29,30. Структура навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.

Основні питання / ключові слова: характеристика підготовчого етапу навчально-тренувального заняття. Характеристика основного етапу навчально-тренувального заняття. Характеристика заключного етапу навчально-тренувального заняття. План-конспект навчально-тренувального заняття.

Практичне заняття 31. Місце та роль спортсмена у спорті.

Основні питання / ключові слова: взаємозв'язок спортсмена та тренера, ЗМІ. Небезпеки, які можуть загрожувати спортсмену.

II КУРС

Змістовий модуль 1. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНІЙ ВИДІ СПОРТУ

Лекція 1. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту

Основні питання / ключові слова: спортивна техніка та технічна підготовленість. Задачі, засоби та методи технічної підготовки. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів.

Лекція 2. Тактична підготовленість та тактична підготовка спортсменів в обраному виді спорту

Основні питання / ключові слова: спортивна тактика, тактична підготовленість та напрями тактичної підготовки. Сутність та основні теоретико-методичні положення спортивної тактики. Вдосконалення тактичного мислення.

Практичне заняття 1, 2. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів у циклічних видах спорту.

Основні питання / ключові слова: Поняття «спортивна техніка», «технічна підготовка», «технічна підготовленість». Особливості технічної підготовки у циклічних видах спорту. Етапи та стадії технічної підготовки у циклічних видах спорту. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів у циклічних видах спорту.

Практичне заняття 3,4. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів у командних видах спорту.

Основні питання / ключові слова: особливості технічної підготовки у командних видах спорту. Етапи та стадії технічної підготовки у командних

видах спорту. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів у командних видах спорту

Практичне заняття 5. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів у складно-координаційних видах спорту.

Основні питання / ключові слова: особливості технічної підготовки у складно-координаційних видах спорту. Етапи та стадії технічної підготовки у складно-координаційних видах спорту. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів у складно-координаційних видах спорту.

Практичне заняття 6,7. Тактична підготовленість та тактична підготовка спортсменів у командних видах спорту.

Основні питання / ключові слова: спортивна тактика, тактична підготовленість та напрями тактичної підготовки. Сутність та основні теоретико-методичні положення спортивної тактики. Вдосконалення тактичного мислення.

Практичне заняття 8,9. Тактична підготовленість та тактична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту.

Основні питання / ключові слова: Основи тактичної підготовки у циклічних видах спорту. Варіанти тактики проходження дистанції. Техніко-тактичні схеми проходження дистанцій різної довжини.

Змістовий модуль 2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНІМУ ВИДІ СПОРТУ

Лекція 3. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: формування мотивації до занять спортом. Вольова підготовка. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення спеціалізованих вмінь. Регулювання психічного напруження. Управління стартовим станом.

Лекція 4. Оточуюче середовище в системі олімпійської підготовки.

Основні питання / ключові слова: антураж у спорті. Фактори зовнішнього середовища системи підготовки спортсменів: загальні фактори непрямого впливу, спеціальні фактори непрямого впливу, базові фактори прямого впливу, фактори прямого впливу, що пов'язані з тренувальним процесом спортсменів. Фактори прямого впливу, що пов'язані з змагальною діяльністю.

Практичне заняття 10,11. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів у циклічних та складно-координаційних видах спорту.

Основні питання / ключові слова: формування мотивації до занять спортом. Формування впевненості у своїх силах. Ідеомоторне тренування. Управління стартовими станами у циклічних та складно-координаційних видах спорту.

Практичне заняття 12,13. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів у командних видах спорту.

Основні питання / ключові слова: особливості психологічної підготовки у командних видах спорту. Управління стартовими станами у команді. Взаємозв'язок командних гравців.

Практичне заняття 14,15. Оточуюче середовище в системі олімпійської підготовки.

Основні питання / ключові слова: антураж у спорті. Фактори зовнішнього середовища системи підготовки спортсменів: загальні фактори непрямого впливу, спеціальні фактори непрямого впливу, базові фактори прямого впливу, фактори прямого впливу, що пов'язані з тренувальним процесом спортсменів. Фактори прямого впливу, що пов'язані з змагальною діяльністю.

Змістовий модуль 3. РУХОВІ ЯКОСТІ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ.

Лекція 5. Сила та силова підготовка в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: Види силових якостей та напрямів силової підготовки. Методика силової підготовки. Розвиток максимальної сили. Розвиток швидкісної сили. Розвиток силової витривалості. Контроль силових якостей.

Лекція 6. Витривалість та методика її вдосконалення в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: Види витривалості. Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Контроль витривалості.

Лекція 7. Швидкісні здібності та методика їх розвитку в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: Види швидкісних здібностей. Методика розвитку швидкісних здібностей. Контроль швидкісних здібностей.

Практичне заняття 16, 17. Сила та силова підготовка в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: Види силових якостей та напрямів силової підготовки. Ефективність різноманітних методів силової підготовки та особливості їх використання при підготовці спортсменів у циклічних, складно-координаційних видах спорту та спортивних іграх. Вдосконалення здібностей до реалізації силових якостей.

Практичне заняття 18. Контроль силових якостей в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: особливості контролю за силовими якістьми у циклічних, складно-координаційних та командних видах спорту. Вправи для розвитку силових якостей.

Практичне заняття 19,20. Витривалість та методика її вдосконалення в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: Види витривалості. Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Значення витривалості у процесі підготовки спортсмена циклічних, складно-координаційних та командних видах спорту.

Практичне заняття 21. Контроль витривалості в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: Особливості контролю витривалості у циклічних, складно-координаційних та командних видах спорту. Вправи для

розвитку спеціальної витривалості. Вправи для розвитку загальної витривалості.

Практичне заняття 22,23. Швидкісні здібності та методика їх розвитку обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: види швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Методика розвитку швидкісних здібностей у циклічних, складно-координаційних видах спорту та спортивних іграх. Інтенсивність роботи.

Практичне заняття 24, 25 Контроль швидкісних здібностей в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: особливості контролю швидкісних здібностей у циклічних, складно-координаційних та командних видах спорту. Стимуляція швидкісних якостей в процесі тренування.

Практичне заняття 26. Гнучкість та методика її вдосконалення в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: види та значення гнучкості. Фактори, що визначають рівень гнучкості. Методика розвитку гнучкості у циклічних, складно-координаційних та командних видах спорту.

Практичне заняття 27,28 Координація та методика її вдосконалення в обраному виді спорту

Основні питання / ключові слова: види координаційних здібностей та фактори, що їх визначають. Здатність до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів. Здатність до збереження стійкості. Здатність до орієнтування у просторі. Координованість рухів. Відчуття ритму.

Практичне заняття 29. Контроль гнучкості та координаційних здібностей в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: контроль гнучкості. Контроль координаційних здібностей. Вправи, що спрямовані на розвиток гнучкості. Розвиток координаційних здібностей.

III КУРС

Змістовий модуль 1. МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція 1. Структура багаторічного процесу спортивногвдосконалення.

Основні питання / ключові слова: багаторічна підготовка спортсмена, річна підготовка, етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап підготовки до вищих досягнень.

Лекція 2. Побудова підготовки спортсменів протягом року.

Основні питання / ключові слова: підготовчий період, змагальний період, перехідний період, загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду.

Практичне заняття 1. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її визначають.

Основні питання / ключові слова: індивідуальні та статеві особливості спортсменів, темпи їх біологічного розвитку; зміст тренувального процесу; структура змагальної діяльності і підготовленості спортсмена; закономірності становлення різних сторін спортивної майстерності.

Практичне заняття 2. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Основні питання / ключові слова: , етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап підготовки до вищих досягнень.

Практичне заняття 3. Структура річної підготовки.

Основні питання / ключові слова: підготовчий період, змагальний період, перехідний період, загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду.

Практичне заняття 4. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.

Основні питання / ключові слова: одноциклічний, двоциклічний макроцикл, 4-5 циклічні системи річної підготовки.

Практичне заняття 5. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Підготовчий період.

Основні питання / ключові слова: спеціально-підготовчий етап, загально-підготовчий, функціональна база, рухові навички, фізичні якості.

Практичне заняття 6. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Змагальний період.

Основні питання / ключові слова: головні змагання року, етап безпосередньої підготовки до головних змагань.

Практичне заняття 7. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Перехідний період.

Основні питання / ключові слова: поєднання активного і пасивного відпочинку, принцип планування втягуючого мезоциклу, об'єм роботи, засоби тренування.

Змістовий модуль 2. МІКРО І МЕЗО СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція 3. Побудова програм мікроциклів та мезоциклів.

Основні питання / ключові слова: втягуючі, ударні, відновлювальні, підвідні змагальні мікроцикли, втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, перед змагальні, змагальні мезоцикли.

Практичне заняття 8. Типи мікроциклів

Основні питання / ключові слова: : втягуючі, ударні, відновлювальні, підвідні змагальні мікроцикли.

Практичне заняття 9. Загальні основи чергування занять з різними по величині і направленості навантаженнями.

Основні питання / ключові слова: максимальний ріст тренуваності, незначний тренувальний ефект або його відсутність, перевтома спортсмена

Практичне заняття 10. Поєднання в мікроциклі занять з різними по величині і направленості навантаженнями.

Основні питання / ключові слова: заняття вибіркової направленості з великим навантаженням, тренувальні заняття з різною направленістю, комплексні заняття з послідовним вирішенням задач.

Практичне заняття 11. Структура мікроциклів різних типів.

Основні питання / ключові слова: ударні, відновлювальні мікроцикли, індивідуальні особливості спортсмена, типологічні особливості особи особистості.

Практичне заняття 12. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях на день.

Основні питання / ключові слова: оптимальний час проведення тренування, ритм працездатності, зниження сумарного навантаження, спеціальна підготовка кваліфікованих спортсменів.

Практичне заняття 13. Типи мезоциклів.

Основні питання / ключові слова: , втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, перед змагальні, змагальні мезоцикли.

Практичне заняття 14. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.

Основні питання / ключові слова: Навантаження в мікроциклах, направленість підготовок, особливості поєднання мікроциклів.

Змістовий модуль 3. ВІДБІР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ І КОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. МОДЕЛЮВАННЯ І ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція 4. Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки.

Основні питання / ключові слова: спортивний відбір, спортивна орієнтація, вибір ігрового амплуа, спортивно-педагогічна сторона відбору.

Лекція 5. Основи управління в системі підготовки спортсменів, контроль в спортивному тренуванні.

Основні питання / ключові слова: ціль управління, об'єкт управління, етапне, поточне, оперативне управління.

Лекція 6. Моделювання і прогнозування в спорті.

Основні питання / ключові слова: модель, моделювання, загальні моделі, групові моделі, індивідуальні моделі, короткострокове, середньострокове, довгострокове, наддовгострокове прогнозування.

Практичне заняття 15. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки.

Основні питання / ключові слова: «директивний» вік, штучне омолодження спорту вищих досягнень, педагогічні тести.

Практичне заняття 16. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки.

Основні питання / ключові слова: морфологічні, функціональні, психічні особливості, адаптаційні можливості, реакція на тренувальні і змагальні навантаження.

Практичне заняття 17. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки.

Основні питання / ключові слова: оцінка техніки виконання спеціально-підготовчих вправ, виявлення здібностей спортсменів до досягнення спортивних результатів, рівень розвитку фізичних якостей, можливості системи енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень, ефективне відновлення.

Практичне заняття 18. Основний відбір і орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки.

Основні питання / ключові слова: максимальні параметри тренуваності, різностороння технічна підготовленість, оцінка особистісних і психічних якостей.

Практичне заняття 19. Заключний відбір і орієнтація на четвертому і шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки.

Основні питання / ключові слова: аналіз соціального положення спортсмена, спортивно-педагогічна сторона відбору, структура функціональної готовності.

Практичне заняття 20 Ціль, об'єкт і види управління та контролю

Основні питання / ключові слова: оптимізація поведінки спортсмена, поведінка спортсмена, стан спортсмена, етапне, поточне, оперативне управління, зміст навчально-тренувального процесу, оптимізація процесу підготовки, етапний, оперативний, поточний контроль

Практичне заняття 21. Контроль фізичної підготовленості.

Основні питання / ключові слова: оцінка максимальної сили, контроль швидкісної сили, оцінка силової витривалості, контроль активної гнучкості, контроль швидкісних якостей, контроль частоти рухів, контроль координаційних здібностей, контроль витривалості.

Практичне заняття 22. Контроль технічної підготовленості.

Основні питання / ключові слова: об'єм техніки, ступінь реалізації об'єму техніки в змагальному стані, ефективність технічної підготовленості, стійкість до збиваючих факторів.

Практичне заняття 23. Контроль тактичної підготовленості.

Основні питання / ключові слова: загальний об'єм тактики, різносторонність тактики, раціональність тактики, ефективність тактики.

Практичне заняття 24. Моделювання в спорті. Загальні положення.

Основні питання / ключові слова: модель, моделювання, загальна, групова, індивідуальна модель.

Практичне заняття 25. Методи прогнозування.

Основні питання / ключові слова: метод екстраполяції, короткострокове, середньострокове, довгострокове, над довгострокове прогнозування.

IV КУРС

Змістовий модуль 1-2. ЗМАГАННЯ І ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА.

Лекція 1. Регламентация, способи проведення і види спортивних змагань.

Основні питання / ключові слова: регламентация дій спортсмена за часом і простором, види спортивних змагань, способи проведення спортивних змагань, фактори від яких залежить вибір способу проведення змагань.

Лекція 2. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті.

Основні питання / ключові слова: інформаційний аспект змагальної діяльності, результативність змагальної діяльності, умови змагальної діяльності, мотивація, соціальний престиж, фактори, що впливають на змагальну діяльність.

Лекція 3. Змагання в системі підготовки спортсменів.

Основні питання / ключові слова: підготовчі змагання, контрольні змагання, модельні змагання, відбіркові змагання, головні змагання, вплив змагань різної спрямованості, методичні підходи до змагальної практики.

Практичне заняття 1. Техніка і тактика змагальної діяльності.

Основні питання / ключові слова: тактика і техніка виду спорту, ритм, кінематична, динамічна та ритмічна характеристика системи рухів спортсмена, сприйняття змагальної ситуації, спеціалізовані положення і рухи спортсменів, алгоритмічна, ймовірнісна та евристична тактика, стратегія, стратегія підготовки, стратегія змагальної діяльності

Практичне заняття 2. Результат змагальної діяльності.

Основні питання / ключові слова: способи визначення змагального результату, спортивний результат, рекорд, рекорд місцевості, траси, антропомаксимологія, граничні можливості людини, межі спортивних досягнень.

Практичне заняття 3. Фактори результативності змагальної діяльності.

Основні питання / ключові слова: спортивний результат, тренуваність, спортивна форма, фактори забезпечення змагальної діяльності, фактори реалізації, ефективність змагальної діяльності.

Практичне заняття 4. Підготовка та проведення змагань.

Основні питання / ключові слова: термін, масштаб, місце проведення, графік змагань, підбір і затвердження суддівської бригади, мандатна комісія, забезпечення змагань, жеребкування, підведення підсумків, парад закриття, нагородження, звіт про змагання.

Практичне заняття 5. Правила змагань в обраному виді спорту
Основні питання / ключові слова: загальні положення, види змагань, організаційні засади проведення змагань, умови участі у змаганнях, розподіл спортсменів на групи, жеребкування, обов'язки і права спортсменів (учасників змагань, обов'язки і права представників команд, форма одягу, суддівський корпус, протести.

Практичне заняття 6. Матеріально-технічне забезпечення змагань з обраного виду спорту.

Основні питання / ключові слова: спортивна форма (спеціальний одяг та взуття), спортивні снаряди, споруди, інвентар, апаратура.

Практичне заняття 7. Суддівство та його особливості в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: склад суддівської колегії в обраному виді спорту, правила суддівства, вимоги до суддів, жести судді в обраному виді спорту.

Практичне заняття 8. Основні документи для проведення змагань з обраного виду спорту.

Основні питання / ключові слова: положення про змагання, календар змагань, заявка, кошторис, протоколи змагань з обраного виду спорту.

Змістовий модуль 3-4. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ.

Лекція 4. Фактори втоми, втома при фізичної діяльності, додаткові фактори стомлення та засоби відновлення.

Основні питання / ключові слова: причини втоми, локалізація стомлення, режим рухових дій, закон середніх навантажень і середнього темпу рухів, зовнішня та внутрішня сторона навантаження, тренувальні впливи, відновлювальні процедури.

Лекція 5. Педагогічні засоби відновлення

Основні питання / ключові слова: планування навантаження, сталість часу тренувальних занять, умови для тренування та відпочинку, індивідуальні можливості, сталість часу тренувань, режим життя та спортивної діяльності.

Лекція 6. Психологічні засоби відновлення

Основні питання / ключові слова: психологічний мікроклімат в групі, взаємовідношення, позитивна емоційна насиченість занять.

Практичне заняття 9. Психологічні засоби відновлення.

Основні питання / ключові слова: психорегуляція, аутогенне тренування, м'язова релаксація, гіпнотичне навіювання.

Практичне заняття 10. Медико-біологічні засоби відновлення: гігієнічні засоби.

Основні питання / ключові слова: стабільний режим дня, відпочинок, сон, спортивний одяг та взуття, стан спортивних споруд, умови підготовки, санітарно-гігієнічні вимоги.

Практичне заняття 11. Медико-біологічні засоби відновлення: фармакологічні засоби.

Основні питання / ключові слова: знеболюючі, зігріваючі, протизапальні препарати, речовини, що стимулюють кровотворення, препарати для відновлення енергії, препарати пластичної дії.

Практичне заняття 12. Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: фізичні засоби.

Основні питання / ключові слова: різновиди масажу, лазня (сухо-повітряна та парова), банні процедури, гідропроцедури, фізіотерапевтичні засоби (електропроцедури, магнітотерапія).

Практичне заняття 13. Харчування як засіб відновлення. Особливості харчування спортсменів в обраному виді спорту.

Основні питання / ключові слова: повноцінна й збалансована їжа, режим харчування, раціональне харчування, харчування на дистанції, вода і питний режим.

Практичне заняття 14. Білки, жири та вуглеводи у харчуванні спортсменів.

Основні питання / ключові слова: білки і амінокислоти, метаболізм білків, типи вуглеводів і рівень метаболізму, гліколіз, жирові депо, жирові кислоти.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

I курс

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	3	3
Відвідування практичних занять	1	3	3	14	14	15	15
Робота на практичному занятті	10	2	20	5	50	4	40
Виконання завдань для самостійної роботи	5			1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25
Разом			49		95		88

II курс

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	3	3
Відвідування практичних занять	1	9	9	6	6	15	15
Робота на практичному занятті	10	5	50	2	20	4	40
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5			2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25
Разом			91		53		93

III курс

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максималь на кількість	Кількість одиниць	Максималь на кількість балів	Кількість одиниць	Максималь на кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	3	3
Відвідування практичних занять	1	3	3	14	14	14	14
Робота на практичному занятті	10	2	20	5	50	4	40
Виконання завдань для самостійної роботи	5			1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25
Разом			49		95		87

IV курс

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1-2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максималь на кількість балів	Кількість одиниць	Максималь на кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	3	3
Відвідування практичних занять	1	8	8	6	6
Робота на практичному занятті	10	8	80	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
Разом			146		124

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

I КУРС

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 2.		
Історія розвитку обраного виду спорту на території України	Поточний	5
Змістовий модуль 3.		
Життя та спортивна кар'єра видатних олімпійців.	Поточний	5
		10

II КУРС

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1.		
Розробка комплекс вправ, що буде спрямований на вдосконалення техніки окремих елементів в обраному виді спорту.	Поточний	5
Змістовий модуль 3.		
Сенситивний розвиток фізичних якостей у дітей. Розробка комплексу вправ, що буде спрямований на розвиток координаційних здібностей в обраному виді спорту.	Поточний	10
Всього		15

III КУРС

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1.		
Розминка в спорті: загальні основи побудови, структура і зміст; особливості передзмагальної розминки	Поточний	5
Змістовий модуль 2.		
Контроль змагальної діяльності	Поточний	5
Змістовий модуль 3.		
Контроль змагальних і тренувальних навантажень	Поточний	5
		15

IV КУРС

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1-2.		
Навчально-тренувальні збори. Альтернативність мотивацій змагальної діяльності	Поточний	5
Змістовий модуль 3-4.		
Вітаміни і мінеральні речовини та їх роль у харчуванні спортсменів	Поточний	5
		10

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

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

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 — екзамен.

Умови допуску — 35 і більше балів.

Критерії оцінювання підсумкового письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	36 – 40
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	31 – 35
Добре	21 – 30

<i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	16-20
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	11-15
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6-10
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

І КУРС

1. Значення та місце дисципліни «ТМВОВС» в системі підготовки фахівців сфери «Фізична культура і спорт».
2. Основні поняття дисципліни «ТМВОВС».
3. Функції спорту у суспільстві.
4. Характеристика напрямів спорту.
5. Мета і завдання спортивної підготовки з обраного виду спорту.
6. Засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту.
7. Дидактичні принципи спортивної підготовки.
8. Специфічні принципи спортивної підготовки.
9. Формування основ фізичного виховання і спорту у світі.
10. Історія виникнення та розвитку футболу.
11. Система змагань у футболі.
12. Участь збірної команди України та окремих спортсменів у міжнародних змаганнях з футболу.
13. Історія виникнення та розвитку гандболу.
14. Участь збірної команди України та окремих спортсменів у міжнародних змаганнях з гандболу.
15. Історія виникнення та розвитку волейболу.
16. Історія виникнення та розвитку баскетболу.
17. Участь збірної команди України та окремих спортсменів у міжнародних змаганнях з баскетболу.
18. Історія виникнення та розвитку легкої атлетики.
19. Система змагань у легкій атлетиці.
20. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з легкої атлетики.
21. Історія виникнення та розвитку плавання.
22. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з плавання.

23. Система змагань з плавання.
24. Історія виникнення та розвитку художньої гімнастики.
25. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з художньої гімнастики.
26. Історія виникнення та розвитку спортивних танців.
27. Історія виникнення та розвитку фехтування.
28. Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з художньої гімнастики
29. Проблеми розвитку видів спорту у світі.
30. Проблеми розвитку видів спорту в Україні.
31. Види спорту та програма Ігор Олімпіад, зимових Олімпійських ігор.
32. Нормативно-правове забезпечення сфери ФКіС в Україні.
33. Положення про роботу ДЮСШ, СДЮШОР.
34. Основи особистої гігієни при заняттях спортом.
35. Профілактика травм на заняттях спортом.
36. Загальна структура міжнародної олімпійської системи.
37. Міжнародні спортивні федерації з обраних видів спорту. Мета та завдання діяльності.
38. Особливості організації та проведення змагань у циклічних видах спорту.
39. Особливості організації та проведення змагань у командних видах спорту.
40. Характеристика підготовчого етапу навчально-тренувального заняття.
41. Характеристика основного етапу навчально-тренувального заняття.
42. Характеристика заключного етапу навчально-тренувального заняття.
43. Взаємозв'язок спортсмена та тренера, ЗМІ, представників бізнесу.

II КУРС

1. Спортивна техніка та технічна підготовленість в обраному виді спорту.
2. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
3. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів в обраному виді спорту.
4. Сутність спортивної тактики в обраному виді спорту.
5. Тактична підготовленість та напрями тактичної підготовки в обраному виді спорту.
6. Сутність та основні теоретико-методичні положення спортивної тактики в обраному виді спорту.
7. Вдосконалення тактичного мислення в обраному виді спорту.
8. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту.
9. Формування мотивації до занять спортом в обраному виді спорту.
10. Вольова підготовка в обраному виді спорту.

11. Идеомоторне тренування в обраному виді спорту.
12. Регулювання психічного напруження. Управління стартовим станом в обраному виді спорту.
13. Антураж в обраному виді спорту: фактори зовнішнього середовища системи підготовки спортсменів: загальні фактори непрямого впливу, спеціальні фактори непрямого впливу, базові фактори прямого впливу, фактори прямого впливу, що пов'язані з тренувальним процесом спортсменів. фактори прямого впливу, що пов'язані з змагальною діяльністю.
14. Сила та силова підготовка в обраному виді спорту.
15. Види силових якостей та напрямів силової підготовки в обраному виді спорту.
16. Особливості контролю за силовими якостями в обраному виді спорту.
17. Вправи для розвитку силових якостей в обраному виді спорту.
18. Витривалість та методика її вдосконалення в обраному виді спорту.
19. Особливості контролю витривалості в обраному виді спорту.
20. Вправи для розвитку спеціальної та загальної витривалості в обраному виді спорту.
21. Швидкісні здібності та методика їх розвитку в обраному виді спорту.
22. Особливості контролю швидкісних здібностей в обраному виді спорту.
23. Вправи для розвитку швидкісних здібностей в обраному виді спорту.
24. Гнучкість та методика її вдосконалення в обраному виді спорту.
25. Контроль гнучкості в обраному виді спорту.
26. Вправи для розвитку гнучкості в обраному виді спорту.
27. Координація та методика її вдосконалення в обраному виді спорту.
28. Здатність до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів в обраному виді спорту.
29. Контроль координаційних здібностей в обраному виді спорту.
30. Розвиток координаційних здібностей в обраному виді спорту.

III КУРС

1. Вкажіть, яку структуру має багаторічний процес спортивного вдосконалення?
2. Назвіть, які особливості побудови має підготовка на різних етапах багаторічного вдосконалення.
3. Назвіть структуру річної підготовки.
4. Назвіть, які основи має багатоциклова побудова річної підготовки?
5. Вкажіть особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
6. Охарактеризуйте підготовчий період в річному макроциклі, його методичні основи.
7. Охарактеризуйте змагальний період в річному макроциклі, його методичні основи.

8. Охарактеризуйте перехідний період в річному макроциклі, його методичні основи.
9. Які типи мікроциклів, Ви знаєте?
10. Назвіть загальні основи чергування занять з різними по величині та направленості навантаженнями.
11. Які є поєднання мікроцикліву заняттях з різними по величині та направленості навантаженнями?
12. Назвіть структуру мікроциклів різних типів.
13. Які є особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях на день?
14. Які типи мезоциклів, Ви знаєте?
15. Як поєднуються мікроциклів у мезоциклі?
16. Як відбувається відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки?
17. Назвіть основи управління в системі підготовки спортсменів.
18. Як відбувається первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки?
20. Як відбувається попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки?
21. Як відбувається проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки?
22. Як відбувається основний відбір і орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки?
23. Як відбувається заключний відбір і орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки?
24. Яку ціль має управління та що є її об'єктом.
25. Як відбувається етапне управління, його методичні особливості?
26. Як відбувається поточне управління, його методичні особливості?
27. Як відбувається оперативне управління його методичні особливості?
28. Яку ціль має контроль в спорті та що є його об'єктом.
29. Як відбувається етапний контроль, його методичні особливості?
30. Як відбувається оперативний контроль, його методичні особливості?
31. Як відбувається поточний контроль його методичні особливості?
32. Вкажіть основи побудови контролю за фізичною підготовленістю.
33. Вкажіть основи побудови контролю за технічною підготовленістю.
34. Вкажіть основи побудови контролю за тактичною підготовленістю.
35. Назвіть поняття модель та моделювання в спорті.
36. Назвіть поняття загальної моделі.
37. Назвіть поняття групової моделі.
38. Назвіть поняття індивідуальної моделі.
39. Назвіть принципи використання методу екстраполяції.
40. Як відбувається короткострокове, середньострокове, довгострокове, над довгострокове прогнозування?

IV КУРС

1. Як відбувається регламентація дій спортсмена за часом і простором?

2. Назвіть види спортивних змагань.
3. Опишіть способи проведення спортивних змагань.
4. Опишіть інформаційний аспект змагальної діяльності.
5. Назвіть умови змагальної діяльності.
6. Дайте характеристику підготовчих, контрольних, модельних, відбіркових та головних змагань.
7. Опишіть кінематичну, динамічну та ритмічну характеристику системи рухів спортсмена.
8. Охарактеризуйте алгоритмічну, ймовірнісну та евристичну тактики змагальної діяльності.
9. Дайте характеристику стратегії підготовки та стратегії змагальної діяльності.
10. Назвіть способи визначення змагального результату.
11. Надайте визначення поняттю «рекорд», визначте його рівні і опишіть значення «рекорд місцевості\траси».
12. Опишіть фактори забезпечення змагальної діяльності.
13. Назвіть фактори реалізації змагальної діяльності.
14. Охарактеризуйте ефективність змагальної діяльності.
15. Назвіть види змагань в залежності від мети (напрямку), форми, масштабу, представництва та значимості.
16. Опишіть перший етап підготовки до змагань.
17. Опишіть другий та третій етапи підготовки до змагань.
18. Розкрийте порядок проведення змагань.
19. Визначте основні правила обраного виду спорту.
20. Назвіть, який спеціальний одяг та взуття використовується в обраному виді спорту.
21. Перерахуйте, які спортивні снаряди, споруди, інвентар та апаратура необхідні для проведення змагань з обраного виду спорту.
22. Опишіть склад суддівської колегії в обраному виді спорту.
23. Охарактеризуйте основні документи для проведення змагань з обраного виду спорту.
24. Назвіть та опишіть причини втоми.
25. Опишіть закон середніх навантажень і середнього темпу рухів.
26. Охарактеризуйте зовнішню та внутрішню сторони навантаження.
27. Перерахуйте педагогічні засоби відновлення.
28. Опишіть психологічний мікроклімат в групі.
29. Дати визначення поняттю "Аутогенне тренування" та описати 7 основних вправ, що застосовуються в даному тренуванні.
30. Описати психорегулююче та психом'язове тренування.
31. Охарактеризувати гіпноуггестивні методи (традиційний гіпноз, фракційний гіпноз, навіювання в стані відпочинку).
32. Описати гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.
33. Перерахувати вітамінні та мінеральні препарати.
34. Назвати препарати пластичної та енергетичної дії.

35. Дати визначення поняттю «адаптогени», назвати природу походження та перерахувати їх.
36. Назвіть заборонені препарати та опишіть їх.
37. Охарактеризуйте схему накладання відновно-лікувальних компресів.
38. Назвіть різновиди масажу та опишіть їх.
39. Перерахуйте гідро-, електропроцедури, які Ви знаєте.
40. Опишіть режим харчування спортсмена.
41. В чому полягає раціональне харчування?
42. Визначте роль води та питного режиму для спортсмена.
43. Охарактеризуйте білки та їх значення для спортсмена.
44. Назвіть типи вуглеводів та опишіть їх.
45. Опишіть роль жирів у харчуванні спортсмена.

6.6. Шкала відповідності оцінок

I КУРС

№	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	32	32
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	2	10
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	11	110
5.	Модульна контрольна робота	25	3	75
Максимальна кількість балів				232
Коефіцієнт рейтингових балів				3,86

Екзамен 40 балів

II КУРС

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	7	7

2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	30	30
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	3	15
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	15	150
5.	Модульна контрольна робота	25	3	75
Максимальна кількість балів				277
Коефіцієнт рейтингових балів				4,61

Екзамен 40 балів

III КУРС

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	6	6
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	25	25
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	3	15
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	25	250
5.	Модульна контрольна робота	25	3	75
Максимальна кількість балів				371
Коефіцієнт рейтингових балів				6,18

Екзамен 40 балів

IV КУРС

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять	1	6	6
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	14	14

3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	2	10
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	14	14	140
5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
	Максимальна кількість балів			270
	Коефіцієнт рейтингових балів			4,5

Екзамен 40 балів

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

I КУРС

Разом: 120 год.: лекції - 10 год., практ. заняття - 64 год., самостійна робота - 10 год., модульн. контроль - 6 год., семестровий контроль – 30 балів

Модулі	ЗМ 1. ВСТУП ДО ОСНОВ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ (49 балів)		
Лекції	1		
Теми лекцій	Вступ до дисципліни «ТМВОВС»		
Лекції, відвід. (бали)	1		
Практичні заняття	1	2	3
Теми практичних занять	Вступ до дисципліни «ТМВОВС»	Мета, завдання, засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту	Основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту
Робота на практ. занятті	-	10	10
Відвідування практичного	1	1	1
Самост. роб. (бали)	-		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)		
Підсум. контроль	-		

Модулі	ЗМ 2. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВИДІВ СПОРТУ (95 балів)									
Лекції	2									
Теми лекцій	Історія розвитку видів спорту									
Лекції, відвід. (бали)	1									
Практичні заняття	4-5	6	7	8-9	10-11	12-13	14	15	16	17
Теми практичних занять	Історія розвитку футболу. Особливості системи змагань у футболі	Історія розвитку гандболу	Історія розвитку волейболу	Історія розвитку баскетболу. Особливості системи змагань у баскетболі	Історія розвитку легкої атлетики. Особливості системи змагань з легкої атлетики	Історія розвитку плавання. Особливості системи змагань з плавання	Історія розвитку художньої гімнастики	Історія розвитку спортивних танців	Історія розвитку фехтування	Актуальні проблеми розвитку видів спорту.
Відвідування практичних	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1
Робота на практ.		10		10		10			10	10
Самост. роб, (бали)	5									
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №2 (25 балів)									
Підсум. контроль	-									

Модулі	ЗМ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНІЙ ВИДІ СПОРТУ (88 балів)							
Лекції	3				4		5	
Теми лекцій	Класифікація видів спорту				Організаційні основи функціонування видів спорту в Україні		Основи особистої гігієни при заняттях спортом	
Лекції, відвід. (бали)	1				1		1	
Практичні заняття	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32
Теми практичних занять	Характеристика видів спорту, що включені до програми Ігор Олімпіад, зимових Олімпійських ігор та Всесвітніх ігор	Міжнародна система олімпійського руху	Організаційні аспекти функціонування видів спорту в Україні	Основи техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з обраного виду спорту	Матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки	Організація та проведення змагань	Структура навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.	Місце та роль спортсмена у спорті
відвід. практичних	2	2	2	2	2	2	2	1
Робота на практи.			10	10		10	10	
Самост. роб. (бали)	5							
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №3 (25 балів)							
Підсум. контроль	екзамен							

II КУРС

Разом: 120 год.: лекції - 14 год., практ. заняття - 60 год., самостійна робота - 10 год., модульн. контроль - 6 год., семестровий контроль – 30 год.

Модулі	ЗМ 1. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ (91 бал)				
Лекції	1			2	
Теми лекцій	Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту			Тактична підготовленість та тактична підготовка спортсменів в обраному виді спорту	
Лекції, відвід. (бали)	1			1	
Практичні заняття	1-2	3-4	5	6-7	8-9
Теми практичних занять	Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів у циклічних видах спорту	Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів у командних видах спорту	Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів у складно-координаційних	Тактична підготовленість та тактична підготовка спортсменів у командних видах спорту	Тактична підготовленість та тактична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту
Робота на практ. занятті	10	10	10	10	10
Відвідування практ.	2	2	1	2	2
Самост. роб. (бали)	5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)				
Підсум. контроль	-				

Модулі	ЗМ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ (53бали)		
Лекції	3		4
Теми лекцій	Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту		Оточуюче середовище в системі олімпійської підготовки
Лекції, відвід. (бали)	1		1
Практичні заняття	10-11	12-13	14-15
Теми практичних занять	Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів у циклічних та складно-координаційних видах спорту	Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів у командних видах спорту	Оточуюче середовище в системі олімпійської підготовки.
Робота на практ. зан	10	10	
Відвідування практичн.	2	2	2
Самост. роб, (бали)	-		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №2 (25 балів)		
Підсум. контроль	-		

Модулі	ЗМ 3.РУХОВІ ЯКОСТІ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ(133бали)								
Лекції	5		6		7				
Теми лекцій	Сила та силова підготовка в обраному виді спорту		Витривалість та методика її вдосконалення в обраному виді спорту		Швидкісні здібності та методика їх розвитку в обраному виді спорту				
Лекції, відвід. (бали)	1		1		1				
Практичні заняття	16-17	18	19-20	21	22-23	24-25	26	27-28	29-30
Теми практичних занять	Сила та силова підготовка в обраному виді спорту	Контроль силових якостей в обраному виді спорту	Витривалість та методика її вдосконалення в обраному виді спорту	Контроль витривалості в обраному виді спорту	Швидкісні здібності та методика їх розвитку в обраному виді спорту	Контроль швидкісних здібностей в обраному виді спорту	Гнучкість та методика її вдосконалення в обраному виді спорту	Координація та методика її вдосконалення в обраному виді спорту	Контроль гнучкості та координаційних здібностей в обраному виді спорту
Робота на практ. зан	10	10	10	10	10	10		10	10
Відвідування на практичн.	2	1	2	1	2	2	1	2	2
Самост. роб, (бали)	10								
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №3 (25 балів)								
Підсум. контроль	екзамен								

III КУРС

Разом: 120 год.: лекції - 12 год., практ. заняття - 50 год., самостійна робота - 22 год., модульн. контроль - 6 год., семестровий контроль – 30 балів

Модулі	ЗМ 1.МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (109 бали)						
Лекції	1			2			
Теми лекцій	Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення;			Побудова підготовки спортсменів протягом року			
Лекції, відвід. (бали)	1			1			
Практичні заняття	1	2	3	4	5	6	7
Теми практичних занять	Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її визначають	Особливості побудови на різних етапах багаторічного вдосконалення	Структура річної підготовки	Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту	Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Підготовчий період	Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Змагальний період.	Періодизація в окремому макроциклі. Перехідний період.
Робота на практ. занятті	10	10	10	10	10	10	10
Відвідування практичного	1	1	1	1	1	1	1
Самост. роб. (бали)	5						
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)						
Підсум. контроль	-						

Модулі	ЗМ 2. МІКРО І МЕЗО СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (108 балів)						
Лекції	1						
Теми лекцій	Побудова програм мікроциклів та мезоциклів						
Лекції, відвід. (бали)	1						
Практичні заняття	8	9	10	11	12	13	14
Теми практичних занять	Типи мікроциклів	Поєднання в мікроциклі занять з різними по величині і направленості навантаженнями.	Структура мікроциклів різних типів	Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях на день	Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях на день	Типи мезоциклів	Поєднання мікроциклів у мезоциклі
Відвідування практичних	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практ.	10	10	10	10	10	10	10
Самост. роб, (бали)	5						
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №2 (25 балів)						
Підсум. контроль	-						

Модулі	ЗМ 3. ВІДБІР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ І КОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. МОДЕЛЮВАННЯ І ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (154 бали)										
Лекції	4		5		6						
Теми лекцій	Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки		Основи управління в системі підготовки спортсменів, контроль в спортивному тренуванні		Моделювання і прогнозування в спорті						
Лекції, відвід. (бали)	1		1		1						
Практичні заняття	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Теми практичних занять	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 і п'ятому етапах багаторічної підготовки	Заключний відбір і орієнтація на четвертому і шостому етапах багаторічної підготовки	Ціль, об'єкт і види управління та контролю	Контроль фізичної підготовленості	Контроль технічної підготовленості	Контроль тактичної підготовленості	Моделювання в спорті. Загальні положення	Методи прогнозування
Робота на практ. занятті	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Відвідування практичного	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Самост. роб. (бали)	5										
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 3 (25 балів)										
Підсум. контроль	-										

IV КУРС

Разом: 120 год.: лекції - 12 год., практич. заняття - 28 год., самостійна робота - 44 год., модульн. контроль - 6 год., семестровий контроль – 30 балів

Модулі	ЗМ 1-2.ЗМАГАННЯ І ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА. (146 балів)							
Лекції	1	2		3				
Теми лекцій	Регламентация, способи проведення і види спортивних змагань	Структура і зміст змагальної діяльності в спорті		Змагання в системі підготовки спортсменів				
Лекції, відвід. (бали)	1	1		1				
Практичні заняття	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми практичних занять	Техніка, тактика і стратегія змагальної діяльності	Результат змагальної діяльності	Фактори результативності змагальної діяльності	Підготовка та проведення змагань	Правила змагань в обраному виді спорту	Матеріально-технічне забезпечення змагань з обраного виду	Суддіство та його особливості в обраному виді спорту	Основні документи для проведення змагань з обраного виду спорту
Робота на практич. занятті	10	10	10	10	10	10	10	10
Відвідування практичного	1	1	1	1	1	1	1	1
Самост. роб. (бали)	5							
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1-2 (50 балів)							
Підсум. контроль	-							

Модулі	ЗМ 3-4. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ. (124 балів)					
Лекції	1		2		3	
Теми лекцій	Фактори втоми, втома при фізичної діяльності, додаткові фактори стомлення та засоби відновлення.		Педагогічні засоби відновлення		Психологічні засоби відновлення	
Лекції, відвід. (бали)	1		1		1	
Практичні заняття	9	10	11	12	13	14
Теми практичних занять	Психологічні засоби відновлення	Медико-біологічні засоби відновлення: гігієнічні засоби.	Медико-біологічні засоби відновлення: фармакологічні засоби.	Медико-біологічні засоби відновлення та стимуляції працездатності: фізичні засоби.	Харчування як засіб відновлення. Особливості харчування спортсменів в обраному виді спорту.	Білки, жири та вуглеводи у харчуванні спортсменів.
Відвідування практичних	1	1	1	1	1	1
Робота на практи.	10	10	10	10	10	10
Самост. роб. (бали)	5					

Види пот.
контр. (бали)
Мод. контр.
робота №3-4 (50
балів

Підсум. контроль	екзамен
------------------	----------------

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Без'язичний Б.І., Журід С. М. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2020 р.185 с.
2. Бубка С.Н., М.М. Булатова, Єсентаев Т.К. Менеджмент підготовки спортсменів до Олімпійських игор. Київ : Олімпійська література, 2017. 480 с.
3. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
4. Воронова В.І. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2019. 272 с.
5. Костюкевич В.М. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
6. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. 90 с.
7. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

Додаткова:

8. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
9. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я.. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
10. Дулібський А. Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 8(128). С. 54-60
11. Мітова О.О., Малойван Я.В., Кіреєв О.А., Мицак О.В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Методичні рекомендації з курсу «ТМС (волейбол)» для самостійної роботи студентів денної та заочної форми

- навчання, викладачів спеціальних навчальних закладів, тренерів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 17 с
12. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 5. С. 215–221.
 13. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с
 14. Костюкевич, В. М. та ін. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
 15. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
 16. Сушко Р.О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу): монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 360 с.
 17. Шинкарук О. Спадкові та набуті ознаки в процесі спортивного відбору. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № 1(1). С. 65-74
 18. Шинкарук О.А., Мітова О.О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. Науковопрактичний журнал. Дніпропетровськ: ПДАФКіС, №1. 2017. С. 105-112.
 19. Ячнюк М. Ю., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с

9. Додаткові ресурси

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Національний олімпійський комітет України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://noc-ukr.org/>
3. Офіційні правила гри у волейбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.fvu.in.ua/images/judge-documentation/rulles2017-2020.pdf>
4. Правила гри у гандбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://handball.net.ua/abton/uploads/news/.pdf>
5. Правила гри у футбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ffu.ua/files/biblioteka/.pdf>
6. Федерація баскетболу України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://fbu.ua/fbu>