

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

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Директор з науково-методичної
та навчальної роботи
Олексій ЖИЛЬЦОВ

2022 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна теорія підготовки спортсменів

для студентів

спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітнього рівня першого (бакалаврського)
освітньої програми 017.00.01 «Фізичне виховання»

Київ – 2022

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА	
Ідентифікаційний код 02150554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № <u>2409/22</u>	
<u>Жильцов</u> (підпис)	<u>2022</u> (прізвище, рік)
« »	»

Розробники:

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

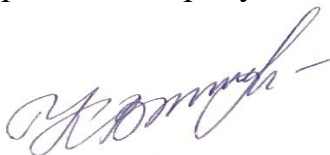
Викладачі:

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 «01» вересня 2022 року № 9

Завідувач кафедри



(Вікторія БІЛЕЦЬКА)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»

01.09. 2022 р.

Гарант освітньо-професійної програми

Гарант освітньо-професійної програми

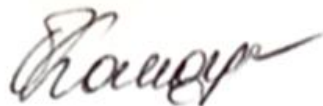


(Лілія ЯСЬКО)

Робочу програму перевірено

01.09. 2022 р.

Заступник декана



(Оксана КОМОЦЬКА)

Пролонговано:

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

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

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	3	3
Семестр	5	5
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	4
Обсяг годин, в тому числі:	120	120
Аудиторні	56	16
Модульний контроль	8	-
Семестровий контроль	30	-
Самостійна робота	26	104
Форма семестрового контролю	екзамен	екзамен

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:
 ЗК12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
 ФК2 Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

2. Результати навчання за дисципліною

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

ПРН7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН8 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН12 Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

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	
Змістовий модуль I. Загальні основи побудови теорії підготовки спортсменів та її реалізація на практиці							
Методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань	4	2	2				
Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	4	2	2				
Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор	4	2	2				
Система спортивних змагань та змагальна діяльність в спорті	4	2	2				
Закономірності формування адаптації у спортсменів. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	4	2	2				
Класифікація олімпійських видів спорту	4						4
Управління змагальною діяльністю спортсмена	4						4
Модульний контроль	2						
Разом	30	10	10				8
Змістовий модуль II. Макроструктура процесу підготовки спортсменів							
Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	6	2	4				
Види спортивної підготовки	6	2	4				

Рухові якості та фізична підготовка спортсменів	6	2	6				
Особливості розвитку координаційних здібностей в різних видах спорту	4						4
Особливості розвитку гнучкості в різних видах спорту	4						4
Модульний контроль	2						
Разом	30	6	14				8
Змістовий модуль III-IV-. Відбір, орієнтація, управління, контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів							
Відбір, орієнтація, управління та контроль в системі підготовки спортсменів	6	2	4				
Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів	2		2				
Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів	4	2	2				
Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	2		2				
Допінг у спорті	2		2				
Травматизм в спорті	5						5
Харчові добавки та фармакологічне забезпечення спортсменів	5						5
Модульний контроль	4						
Разом	30	4	12				10
Підготовка та проходження контрольних заходів	30						
Усього	120	20	36				26

Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль I-II. Загальні основи побудови теорії підготовки спортсменів та її реалізація на практиці							
Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	2	2					
Система спортивних змагань та змагальна діяльність в спорті	2	2					
Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів	2		2				
Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор	18						18
Закономірності формування адаптації у спортсменів	18						18
Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	18						18
Разом	60	4	2				54
Змістовий модуль III. Макроструктура процесу підготовки спортсменів							
Види спортивної підготовки	2	2					
Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	2		2				
Відбір, орієнтація спортсменів	2		2				
Рухові якості та фізична підготовка спортсменів	12						12
Управління та контроль в системі підготовки спортсменів	12						12
Разом	30	2	4				24
Змістовий модуль IV. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів							
Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	2		2				

Допінг у спорті	2		2				
Екстремальні умови в ситсемі підготовки спортсменів	26						26
Разом	30		4				26
Усього	120	6	10				104

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.

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

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

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

Основні питання / ключові слова: Поняття «спорт», «дитячо-юнацький спорт», «олімпійський спорт», «професійний спорт» «масовий спорт», «паралімпійський спорт». Термінологічний апарат: «Спортивна підготовка», «спортивна підготовленість», «спортивне тренування», «спортивна

тренуваність», «система спортивної підготовки», «школа спорту», «змагальна діяльність» та ін. Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Дидактичні принципи спортивної підготовки. Спеціальні принципи спортивної підготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

Лекція 5. Закономірності формування адаптації у спортсменів. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.

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

Семінар 5. Закономірності формування адаптації у спортсменів. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів. Втома та відновлення в системі підготовки 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. 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. 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 II. МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція 6. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення. Основні питання / ключові слова: етапи підготовки, олімпійські цикли, багатоцикловість, періодизація.

Семінар 6-7. 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.

Лекція 7. Види спортивної підготовки. Основні питання / ключові слова: теоретична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка, інтегральна підготовка.

Семінар 8-9. 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. Волюва

підготовка. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих умінь. Регулювання психічної напруженості. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу. Управління стартовими станами.

Лекція 8. 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.

Семінар 10-12. 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

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

Лекція 9. Відбір, орієнтація, управління та контроль 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. Заключний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки. 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 13-14. Відбір, орієнтація, управління та контроль 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. 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 15. 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 10. 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 16. Екстремальні умови 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. 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.

Семінар 17. Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

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

Семінар 18. 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 денної форми навчання

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль1		Модуль 2		Модуль 3-4	
		Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів
Відвідування лекцій	1	5	5	3	3	2	2
Відвідування семінарських	1	5	5	7	7	6	6
Робота на семінарському занятті	10	5	50	7	70	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	2	50
Разом			95		115		128

Максимальна кількість балів	338
Коефіцієнт рейтингових балів	5,6
Екзамен 40 балів	

6.2. Система оцінювання навчальних досягнень студентів заочної форми навчання

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль1-2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	1	-	-
Відвідування семінарських	1	1	1	2	2	2	2
Робота на семінарському занятті	10	1	10	2	20	2	20
Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15	2	10	1	5

Разом		28		33		27
-------	--	----	--	----	--	----

	Максимальна кількість балів	88
	Коефіцієнт рейтингових балів	1,46
	Екзамен 40 балів	

6.3.Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання для студентів денної форми навчання

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Примітка
Змістовий модуль I ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЯ НА ПРАКТИЦІ			
Класифікація олімпійських видів спорту	Поточний, семінарське	5	
Управління змагальною діяльністю спортсмена	Поточний, практичне	5	
Змістовий модуль II МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ			
Особливості розвитку координаційних здібностей в різних видах спорту	Поточний, практичне	5	
Особливості розвитку гнучкості в різних видах спорту	Поточний, практичне	5	
Змістовий модуль III-IV ВІДБІР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ, КОНТРОЛЬ, МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ			
Травматизм в спорті	Поточний, семінарське	5	
Харчові добавки та фармакологічне забезпечення спортсменів	Поточний, семінарське	5	
Разом: 56 годин	Разом: 40 балів		

6.4.Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання для студентів заочної форми навчання

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Примітка
--------------------------------	----------------------	------	----------

Змістовий модуль I-II ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА ІІ РЕАЛІЗАЦІЯ НА ПРАКТИЦІ			
Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор	Поточний, семінарське	5	
Закономірності формування адаптації у спортсменів	Поточний, практичне	5	
Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	Поточний, практичне	5	
Змістовий модуль III МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ			
Рухові якості та фізична підготовка спортсменів	Поточний, практичне	5	
Управління та контроль в системі підготовки спортсменів	Поточний, практичне	5	
Змістовий модуль IV ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ТА ПОЗАЗМАГАЛЬНІ ФАКТОРИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ			
Екстремальні умови в ситсемі підготовки спортсменів	Поточний, семінарське	5	
Разом: 104 годин	Разом: 30 балів		

За самостійну роботу студент отримує від 1 до 5 балів.

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

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

6.3.Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання
Форма контролю — модульна письмова робота.

Критерії оцінювання модульної письмової роботи:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2)</i>	24 - 25

<i>несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	
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.

Критерії оцінювання

Питання 1. Тестування – 40 балів (за кожну правильну відповідь - 1 бал).

6.5.Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Дайте визначення поняттям «спорт», «дитячо-юнацький спорт», «олімпійський спорт», «професійний спорт» «масовий спорт», «паралімпійський спорт», «Спортивна підготовка», «спортивна підготовленість», «спортивне тренування», «спортивна тренованість», «система спортивної підготовки», «школа спорту», «змагальна діяльність» та ін.
2. Назвіть мету і завдання, засоби, методи, дидактичні і спеціальні принципи спортивної підготовки.
3. Надайте класифікацію олімпійських видів спорту.
4. Назвіть види спорту в програмах літніх Олімпійських і зимових Ігор.
5. Охарактеризуйте види спортивних змагань.
6. Опишіть способи проведення змагань та визначення результату у змаганнях.
7. Дайте визначення «адаптації в спорті», назвіть види адаптації, опишіть особливості адаптації в спорті.
8. Опишіть стадії формування термінової та довготривалої адаптації.

9. Охарактеризуйте явища деадаптації, реадаптації, переадаптації.
10. Дайте характеристику навантажень у спорті.
11. Назвіть компоненти навантаження та охарактеризуйте їх вплив на формування реакції адаптації.
12. Опишіть вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.
13. Визначте реакції організму спортсменів на змагальні навантаження.
14. Охарактеризуйте особливості втоми та відновлення при м'язовій діяльності.
15. Охарактеризуйте особливості втоми і відновлення при навантаженнях різної величини.
16. Охарактеризуйте особливості втоми і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
17. Охарактеризуйте особливості втоми і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсменів.
18. Опишіть загальну структуру багаторічної підготовки та фактори, які її визначають.
19. Охарактеризуйте особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.
20. Назвіть основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.
21. Охарактеризуйте особливості побудови підготовки спортсменів протягом року.
22. Назвіть види спортивної підготовки.
23. Охарактеризуйте фізичну підготовку та її види.
24. Опишіть методику розвитку силових, швидкісних якостей в спорті.
25. Опишіть методику розвитку витривалості та кінучкості в спорті.
26. Опишіть методику розвитку координаційних здібностей в спорті.
27. Дайте визначення термінам «спортивна техніка» і «технічна підготовленість». Визначте завдання, засоби і методи технічної підготовки. Назвіть етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
28. Опишіть основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
29. Дайте визначення термінам «спортивна тактика», «тактична підготовленість» та опишіть напрямки тактичної підготовки.
30. Охарактеризуйте особливості вдосконалення тактичного мислення.
31. Назвіть якості психіки та охарактеризуйте напрямки психологічної підготовки.
32. Опишіть особливості формування мотивації до занять спортом та особливості вольової підготовки.
33. Охарактеризуйте ідеомоторне тренування та вдосконалення реагування.
34. Охарактеризуйте вдосконалення спеціалізованих умінь, регулювання психічної напруженості, вдосконалення толерантності до емоційного стресу.

35. Опишіть особливості управління стартовими станами.
36. Визначте загальні основи побудови розминки, структура та зміст розминки, особливості перед змагальною розминки.
37. Визначте загальну структуру занять, основна педагогічна спрямованість занять. Охарактеризуйте заняття вибіркової та комплексної спрямованості. Назвіть типи та особливості організації занять.
38. Назвіть типи мікроциклів. Визначте структуру мікроциклів різних типів.
39. Назвіть типи мезоциклів. Охарактеризуйте особливості поєднання мікроциклів у мезоциклі.
40. Визначте особливості побудови мезоциклів при тренування жінок.
41. Опишіть особливості поєднання відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки.
42. Опишіть особливості первинного відбору і орієнтації на першому етапі багаторічної підготовки.
43. Опишіть особливості попереднього відбору і орієнтації на етапах багаторічної підготовки.
44. Опишіть особливості проміжного відбору і орієнтації на етапах багаторічної підготовки.
45. Опишіть особливості основного відбору і орієнтації на етапах багаторічної підготовки.
46. Опишіть особливості заключного відбору і орієнтації на етапах багаторічної підготовки.
47. Визначте мету, об'єкт і види управління.
48. Охарактеризуйте етапне управління, поточне управління, оперативне управління.
49. Визначте мету, об'єкт і види контролю.
50. Опишіть контроль фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, контроль змагальної діяльності.
51. Охарактеризуйте моделі змагальної діяльності, моделі підготовленості, морфо-функціональні моделі.
52. Охарактеризуйте методи прогнозування. Опишіть короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у спорті.
53. Опишіть особливості адаптації людини до висотної гіпоксії. Охарактеризуйте працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Назвіть форми гіпоксичного тренування. Охарактеризуйте термінову акліматизацію спортсменів при підготовці в горах.
54. Охарактеризуйте реакліматизацію і деадаптацію спортсменів після повернення з гір.
55. Опишіть особливості діяльності спортсмена в умовах різних температур зовнішнього середовища.
56. Опишіть реакцію організму спортсмена в умовах високих і низьких температур. Охарактеризуйте адаптацію спортсмена до умов високих та

низьких температур. Опишіть особливості тренування і змагання при різних погодних умовах.

57. Опишіть добові зміни стану організму спортсмена. Охарактеризуйте тренування і змагання в різних період доби. Визначте особливості десинхронізації циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Визначте особливості ресинхронізації циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.

58. Назвіть організаційні і матеріально-технічні причини травматизму.

59. Назвіть медико-біологічні, психологічні, спортивно-педагогічні причини травматизму.

60. Опишіть захворювання і травматизм в різних видах спорту. Назвіть основні напрямки профілактики травм у спортсменів.

61. Дайте характеристику засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів. Визначте основні напрямки використання засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами.

62. Опишіть особливості планування засобів відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки.

63. Опишіть особливості харчування і охарактеризуйте харчові добавки в системі підготовки спортсменів.

64. Опишіть історію розповсюдження допінгу у спорті. Назвіть допінгові засоби та методи.

65. Охарактеризуйте розповсюдження допінгу у спорті. Назвіть основна напрямки боротьби МОК з використанням допінгу.

66. Охарактеризуйте діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA).

6.6.Шкала відповідності оцінок

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» III курс, 5 семестр

Разом: 120 год., лекції – 20 год., семінарські – 56 год., самостійна робота – 26 год., модульний контроль – 8 год.,
семестровий контроль – 30 год.

Модулі	Змістовий модуль I				
Назва модуля	Загальні основи побудови теорії підготовки спортсменів та її реалізація на практиці (max 95 б.)				
Лекції	1	2	3	4	5
Теми лекцій	Методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань	Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор	Система спортивних змагань та змагальна діяльність в спорті	Закономірності формування адаптації у спортсменів. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1
Семінари	1	2	3	4	5
Теми занять	Методологічні аспекти побудови теорії спортивної підготовки і сучасна система знань	Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор	Система спортивних змагань та змагальна діяльність в спорті	Закономірності формування адаптації у спортсменів. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	2x5				
Модульний контроль	25				

Модулі	ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II			ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III-IV				
Назва модуля	Макроструктура процесу підготовки спортсменів (max 115 б.)			Відбір, орієнтація, управління, контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів. (max 128 б.)				
Лекції	6	7	8	9		10		
Теми лекцій	Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	Види спортивної підготовки	Рухові якості та фізична підготовка спортсменів	Відбір, орієнтація, управління та контроль в системі підготовки спортсменів		Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів		
Відвід. лекції	1		1	1	1		1	
Семінари	6-7	8-9	10-12	13-14	15	16	17	18
Теми занять	Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	Види спортивної підготовки	Рухові якості та фізична підготовка спортсменів	Відбір, орієнтація, управління та контроль в системі підготовки спортсменів	Моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів	Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів	Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	Допінг у спорті
Відвід. сем.	2	2	3	2	1	1	1	1
Робота на сем., бали	20	20	30	20	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	2x5			2x5				
Мод. контроль	25			50				
Підсумковий контроль	екзамен							

8.Рекомендовані джерела

Основна (базова)

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 378 с.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
3. Ткачук ВГ, Бекетова ГВ, Войтовська ОМ. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту: підручник. Київ : Вид-во Людмила, 2019. 475.

Додаткова

1. Гончаренко В. І., Лапицький В.О., Чхайло М.Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики: Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 46 с.
2. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / М. М. Линець, О. А. Чичкан, Х. Р.Хіменес [та ін.] ; Львівський ДУФК. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
3. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навчально-методичний посібник / О.М. Бурла, В.І. Гончаренко, І.М. Кравченко [та ін.]; МОНУ, СумДПУ ім. А.С. Макаренка, Навчальнонауковий інститут фізичної культури. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 184 с.
4. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2018. 616 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Київ: КНТ, 2018. 160 с.
7. Костюкевич, В. М. та ін. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп.Київ: КНТ, 2017. 310 с.
8. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с
9. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
- 10.Платонов В.М. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2017. 656 с.
- 11.Психологія здоров'я людини : навчальний посібник / І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 184 с.
- 12.Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.

13. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2018. 384 с.
14. Уілмор ДжХ, Костилл ДЛ. (2017) Фізіологія спорту та рухової активності. К.: Олімпійська література. 504.
15. 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.