

**ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики спортивної підготовки

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри ТМСП

д.пед.н, професор

Приходько В.В.



“29” червня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	014 Середня освіта
Спеціалізація:	014.11 Фізична культура
Освітня програма:	Вчитель фізичної культури
Статус дисципліни:	за вибором
Мова навчання:	українська

Дніпро 2023 - 2026

Робоча програма навчальної дисципліни² – «Система підготовки у спорті»
підготовлена для студентів **I курсу (МАГІСТР)**, галузь знань **01**
ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА, спеціальність: **014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА**, спеціалізація:
014.11 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, освітня програма: **ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ**
КУЛЬТУРИ

Розробники:

Долбишева Н.Г. к.фіз.вих., доцент

Нестеренко Н.А. к. фіз. вих., доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри «Теорії та методики
спортивної підготовки» факультету «Фізичної культури і спорту»
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 22 від «29» червня 2023 року

Завідувач кафедри



(підпис)

(В.В. Приходько)

(прізвище та ініціали)

«29» червня 2023 року

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>01 «Освіта/Педагогіка»</u> (шифр і назва)	вибіркова
	Спеціальність <u>014 Середня освіта</u> (шифр і назва)	
Кредитів – 4	Спеціалізація/Освітня програма 014.11 Фізична культура Вчитель фізичної культури	Рік підготовки:
Змістових кредитів – 4		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ -		Семестр
Загальна кількість годин - 120		1
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2-4 самостійної роботи студента – 2-4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>«Магістр»</u>	Лекції
		38 год.
		Практичні, семінарські
		38 год.
		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
44 год.		
	Індивідуальні завдання	
	Вид контролю: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 1:0,49 (78/74)

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни – систематизація, закріплення та розширення теоретичних і практичних знань в галузі підготовки спортсменів.

Завдання дисципліни:

- формування та удосконалення комплексу спеціальних знань у магістрантів, що забезпечують ефективну професійну діяльність в сфері фізичної культури і спорту;
- застосування набутих знань в професійній діяльності щодо підготовки спортсменів та вміння вирішувати конкретні наукові, практичні та інші завдань;
- розвиток навичок самостійної роботи та оволодіння технологією пізнавальної діяльності;
- формування наукових інтересів магістрантів до професійної діяльності у системі спорту вищих досягнень.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен

знати: методи організації проведення виховної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей осіб, які займаються спортом; різні способами регулювання навантаження та визначення реакції організму на основі знань з адаптації функціональних систем організму; основні критерії спортивного відбору щодо систематичних занять фізичною культурою та спортом; основи профілактики травматизму та захворюванням у спорті; вплив допінгу та боротьби з ним у системі підготовки спортсменів та змаганнях; основні правила з забезпечення відповідних санітарно-гігієнічних вимог та правил безпеки; особливості планування навантажень та контролю з урахуванням особливостей жіночого організму.

вміти: правильно аналізувати й інтерпретувати історичні аспекти підготовки в олімпійському спорті; досліджувати та аналізувати актуальні наукові проблеми теорії та методики спорту; використовувати сучасні методи пошуку, збору і аналізу науково-технічної інформації; визначати основні фактори які впливають на спортивний результат та досягнення спортсменів різної кваліфікації; розкривати характерні риси змагальної діяльності з урахуванням специфіки виду спорту; досліджувати і аналізувати актуальні проблеми теорії та методики дитячого та юнацького спорту; забезпечити органічне поєднання теоретичного матеріалу з практичним у рамках окремого заняття; аналізувати та формувати загальні риси розвитку спорту в історичному аспекті розвитку дитячого та юнацького спорту; планувати і розробляти програму реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі підготовки спортсменів; встановлювати ділові та неформальні стосунки з окремими особами та групами осіб у навчально-тренувальному процесі та під час змагань; визначити вікові та індивідуальні особливості спортсменів; визначити рівень розвитку фізичних якостей та функціональний стан систем організму, що забезпечують проявлення фізичних якостей; використовувати різні методики для виявлення обдарованих дітей та залучення їх до систематичних занять різними видами спорту; використовувати основні критерії відбору на різних етапах багаторічної підготовки у дитячому та юнацькому спорті; визначити характерні риси з управління поведінкою спортсменів, навчально-тренувальним процесом та їх функціональним станом; організовувати комплексний контроль за станом здоров'я, фізичним розвитком та підготовленістю спортсменів; аналізувати проблеми адаптації функціональних систем організму у спорті; розробляти науково-методичні рекомендації щодо фізичного, технічного, тактичного та психічного удосконалення спортсменів відповідно до природних та географічних умов; розробляти плани, конспекти, методичні рекомендації щодо учбово-тренувальних занять відповідно природних та географічних умов; контролювати параметри навантажень і відпочинку під час тренувань в різних природних та географічних умовах; контролювати основні життєві показники спортсменів в різних природних та географічних умовах; контролювати параметри навантажень і відпочинку під час тренувань; контролювати параметри навантажень і відпочинку під час тренувань відповідно до циркадних ритмів діяльності людини; визначити основні фактори травматизму у спорті; надавати характеристику засобам відновлення та стимуляції роботоздатності у процесі підготовки та змагань у спортсменів з урахуванням віку, рівня підготовленості та етапу підготовки та планувати та використовувати засоби відновлення в системі підготовки та змагань спортсменів з урахуванням віку, рівня підготовленості та етапу підготовки; організовувати роботу по відповідному матеріально-технічному забезпеченню навчально-виховного процесу; забезпечувати необхідним інвентарем і обладнанням процесу підготовки спортсменів.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий кредит 1. Система підготовки у спорті і концептуальні положення.

Тема 1. Характерні риси спорту та спортивне досягнення як об'єкт пізнання і оцінки.

Складові теми: 1. Сутність і характеристика змагань. 2. Спортивне досягнення. 3. Спортивний результат.

Тема 2. Змагальна діяльність та її риси в системі підготовки спортсменів.

Складові теми: 1. Результат змагальної діяльності, та фактори що впливають на результат. 2. Стратегія і тактика змагальної діяльності в олімпійському спорті. 3. Техніка змагальної діяльності. 4. Структура змагальної діяльності в олімпійському спорті. 5. Управління змагальною діяльністю в олімпійському спорті.

Тема 3. Методологія побудови теорії підготовки спортсменів та сучасна система знань як теоретична складова системи підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.

Складові теми: 1. Сучасна система знань в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті. 2. Східноєвропейська і західноєвропейська наукові школи. 3. Напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.

Кредитна робота 1 за змістовним модулем «Система підготовки у спорті і концептуальні положення»

Змістовий кредит 2. Основи юнацького спорту.

Тема 4. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту.

Складові теми: 1. Розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого та юнацького спорту. 2. Особливості організації спортивної підготовки дітей та підлітків у закладах загальної середньої освіти різних типів. 3. Характеристика основних тенденцій розвитку та напрямів наукових досліджень проблем дитячо-юнацького спорту. 4. Спортивна підготовка як педагогічна система комплексного впливу.

Тема 5. Побудова навчально-тренувального процесу на засадах теорії періодизації.

Складові теми: 1. Особливості побудови річних тренувальних циклів у різних видах спорту. 2. Особливості побудови навчально-тренувальних занять в командних ігрових видах спорту (на прикладі футболу).

Тема 6. Особливості методики навчання та виховання юних спортсменів.

Складові теми: 1. Врахування вікових функціональних особливостей організму юних спортсменів. 2. Спрямованість фізичних навантажень. 3. Координаційна складність фізичних навантажень.

Тема 7. Особливості виховної роботи з юними спортсменами.

Складові теми: 1. Методи виховання в спорті. 2. Мотивація юного спортсмена. 3. Виховання морально-вольових якостей.

Тема 8. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки

Складові теми: 1. Поняття «спортивна обдарованість». 2. Фактори, що обумовлюють спортивну обдарованість. 3. Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.

Кредитна робота 2 за змістовним модулем «Основи юнацького спорту»

Змістовий кредит 3. Основи адаптації функціональних систем організму спортсмена

Тема 9. Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах.

Складові теми: 1. Адаптація організму спортсмена до фізичних навантажень в умовах низької температури навколишнього середовища. 2. Підготовка спортсменів і змагальна діяльність в умовах високої температури навколишнього середовища. 3. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів при тривалих перельотах.

Тема 10. Позатренувальні та позазмагальні засоби відновлення та стимуляції роботоздатності спортсменів.

Складові теми: 1. Загальна характеристика засобів відновлення та стимуляція

роботоздатності спортсменів. 2. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення. 3. Планування засобів відновлення та стимуляції роботоздатності в процесі підготовки спортсменів.

Тема 11. Допінг і боротьба з його використанням

Складові теми: 1. Класифікація і характеристика заборонених допінгових засобів і методів 2. Негативний вплив допінгових засобів на організм спортсмена. 3. Основні напрямки боротьби із застосуванням допінгу в спорті. 4. Етапи допінг-контролю, штрафні санкції.

Тема 12. Науково-методичне забезпечення та наукове забезпечення олімпійської підготовки.

Складові теми: 1. Науково-методичне забезпечення як складова системи забезпечення спортивної підготовки. 2. Структура та зміст системи науково-методичного забезпечення підготовки національних олімпійських команд.

Кредитна робота 3 за змістовним модулем «**Основи адаптації функціональних систем організму спортсмена**»

Змістовий кредит 4. Сучасні проблеми підготовки жінок у спорті

Тема 13. Основи методики спортивного тренування жінок.

Складові теми: 1. Основні проблеми, що існують в жіночому спорті. 2. Історія розвитку жіночого спорту. 3. Анатомо-фізіологічні особливості жіночої організму (статура, пропорції тіла, опорно-руховий апарат). 4. Анатомо-фізіологічні особливості серцево-судинної і дихальної систем у жінок.

Тема 14. Особливості організації тренувального процесу жінок з урахуванням біоритмів організму.

Складові теми: 1. Характеристика вікових періодів жіночого організму. 2. Основні фази ОМЦ і їх характеристика, нейрогормональна регуляція ОМЦ. 3. Зміни в організмі жінок протягом ОМЦ. 4. Роботоздатність спортсменок у різних фазах ОМЦ. 5. Структура побудови мезоциклу на підставі урахування ОМЦ.

Тема 15. Тренування жінок в різні вікові періоди.

Складові теми: 1. Протипоказання до занять спортом в період менструації. Морфо-функціональні зміни в організмі жінки при вагітності. 2. Загальні рекомендації при тренування жінок в різні вікові періоди та після пологів. 3. Основні форми порушень репродуктивної системи у спортсменок і причини їх виникнення.

Тема 16. Травматизм та захворювання в спорті.

Складові теми: 1. Причини захворювань та травматизму у спорті. 2. Захворювання та травматизм в різних видах спорту. 3. Основні напрямки профілактики травм та захворювань спортсменів.

Кредитна робота 4 за змістовним модулем «**Сучасні проблеми підготовки жінок у спорті**»

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий кредит 1. Система підготовки у спорті і концептуальні положення						
Тема 1. Характерні риси спорту та спортивне досягнення як об'єкт пізнання і оцінки	10	2	2			6
Тема 2. Змагальна діяльність та її риси в системі підготовки спортсменів	8	4	4			

Тема 3. Методологія побудови теорії підготовки спортсменів та сучасна система знань як теоретична складова системи підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті	11	2	1			8
Кредитна робота 1 за змістовним модулем «Система підготовки і концептуальні положення»	1		1			
Разом	30	8	8			14
Змістовий кредит 2. Основи юнацького спорту.						
Тема 4. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту.	4	2	2			
Тема 5. Виховання і навчання юного спортсмена	6	2	2			4
Тема 6. Вікова періодизація тренувальних навантажень	6	2	2			6
Тема 7. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки	12	4	3			
Кредитна робота 2 за змістовним модулем «Основи юнацького спорту»	1		1			
Разом за кредит 2	30	10	10			10
Змістовий кредит 3. Основи адаптації функціональних систем організму спортсмена						
Тема 8. Загальні закономірності адаптації до фізичних навантажень окремих систем організму.	10	2	2			6
Тема 9. Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах.	4	2	2			
Тема 10. Позатренувальні та позазмагальні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	4	2	2			
Тема 11. Допінг і боротьба з його використанням.	8	2	2			4
Тема 12. Матеріально-технічне та наукове забезпечення підготовки та змагань.	3	2	1			
Кредитна робота 3 за змістовним модулем «Основи адаптації функціональних систем організму спортсмена»	1		1			
Разом за кредит 3	30	10	10			10
Змістовий кредит 4. Сучасні проблеми підготовки жінок у спорті						
Тема 13. Основи методики спортивного тренування жінок.	10	2	2			6

Тема 14. Особливості організації тренувального процесу жінок з урахуванням біоритмів організму.	8	4	4			
Тема 15. Тренування жінок в різні вікові періоди.	4	2	2			
Тема 16. Травматизм та захворювання в спорті.	7	2	1			4
Кредитна робота 4 за змістовним модулем «Сучасні проблеми підготовки жінок у спорті»	1		1			
Разом за кредит 4	30	10	10			10
Усього годин	120	38	38			44

5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Тема 1.	
1	Виникнення та еволюція про спортивні вищі досягнення.	2
	Тема 2.	
2	Система спортивних змагань, характеристика змагальної діяльності у спорті.	4
	Тема 3.	
3	Сучасні тенденції періодизації системи спортивної підготовки	1
	Кредитна робота 1 за змістовним модулем «Система підготовки у спорті і концептуальні положення »	1
	Тема 4.	
4	Формування теорії дитячого та юнацького спорту.	2
	Тема 5.	
5	Виховна функція і навчання в системі підготовки юного спортсмена.	2
	Тема 6.	
6	Основи вікової періодизації загальної величини тренувальних навантажень.	2
	Тема 7.	
7	Основи методики відбору в спорті та основи спортивної обдарованості	3
	Кредитна робота 2 за змістовним модулем «Основи юнацького спорту»	1
	Тема 8.	
8	Загальні закономірності адаптації до фізичних навантажень окремих систем організму.	2
	Тема 9.	
9	Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах.	2
	Тема 10.	
10	Позатренувальні та позазмагальні засоби відновлення та стимуляції роботоздатності спортсменів.	2
	Тема 11.	
11	Допінг і боротьба з його використанням.	2
	Тема 12.	

12	Матеріально-технічне та наукове забезпечення підготовки та змагань.	1
	Кредитна робота 3 за змістовним модулем «Основи адаптації функціональних систем організму спортсмена»	1
	Тема 13.	
13	Основи методики спортивного тренування жінок.	2
	Тема 14.	
14	Особливості організації тренувального процесу жінок з урахуванням біоритмів організму.	4
	Тема 15.	
15	Тренування жінок в різні вікові періоди.	2
	Тема 16.	
16	Травматизм та захворювання в спорті.	1
	Кредитна робота 4 за змістовним модулем «Сучасні проблеми підготовки жінок у спорті»	1
	Разом	38

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Не передбачені навчальним планом	

7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Не передбачені навчальним планом	

8. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Тема 1.	
1	Історія і розвиток спортивні досягнення, формування рекордних досягнень в обраному виді спорту	6
	Тема 3.	
2	Проаналізувати ретроспективні фактори, які впливають на результат спортсменів відповідно до змагальної діяльності обраного виду спорту та їх презентація.	8
	Тема 5.	
3	Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів.	4
	Тема 6.	
4	Характеристика західних систем періодизації спортивної підготовки.	6
	Тема 8.	
5	Закономірності адаптації до фізичних навантажень ССС та кістково- м'язової системи	6
	Тема 11.	
6	Небезпека застосування допінгових препаратів	4
	Тема 14.	

7	Основні проблеми жіночого спорту	6
	Тема 16.	
8	Медико-біологічний контроль при підготовці жінок	4
	Разом	44

9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Не передбачені навчальним планом	

10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1. Словесний метод.
2. Наочний метод.
3. Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
4. Аналіз та синтез інформації.
5. Поєднання логічного та історичного аналізу.
6. Функціонально-структурного аналізу.
7. Порівняння та зіставлення.

11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

1. Поточний контроль – відповіді за темами, виконання самостійних робіт, написання кредитних робіт за змістовними модулями.
2. Підсумковий контроль – залік.

Контроль з навчальної діяльності студента здійснюється за кредитно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 100-бальною шкалою.

Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю

1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів.
5. Результат змагальної діяльності та фактори, що впливають на результат.
6. Стратегія і тактика змагальної діяльності у ОНПС.
7. Техніка змагальної діяльності у ОНПС.
8. Структура змагальної діяльності у ОНПС.
9. Управління змагальною діяльністю у ОНПС.
10. Спеціальні та загально-дидактичні принципи спортивної підготовки спортсменів в системі періодизації в олімпійському спорті.
11. Принципи спортивної підготовки спортсменів в неолімпійському спорті.
12. Принципи спортивної підготовки спортсменів в професійному спорті.
13. Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту.
14. Функціонування системи дитячого та юнацького спорту.
15. Спортивна підготовка як педагогічна система комплексного впливу.
16. Виховна функція спортивної підготовки.
17. Навчання в системі спортивної підготовки.
18. Диференційний підхід в навчанні юних спортсменів.
19. Вікові особливості дітей та юних спортсменів.
20. Вікова періодизація спортивної підготовки.
21. Етапи спортивної підготовки юних спортсменів.
22. Основи сучасної теорії адаптації і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
23. Формуванні і стадії термінової адаптації до фізичних навантажень.
24. Формування і стадії довгострокової адаптації до фізичних навантажень.
25. Адаптація до фізичних навантажень аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення.

26. Термінова та довгострокова адаптації до фізичних навантажень кардіореспіраторної системи спортсменів.
27. Адаптаційні перебудови в кістково-м'язовій системі спортсмена у процесі багаторічної підготовки.
28. Характеристика адаптації спортсмена до висотної гіпоксії.
29. Підготовка спортсменів в умовах низькогір'я, середньогір'я та високогір'я.
30. Штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.
31. Адаптація організму спортсмена до фізичних навантажень в умовах низької температури навколишнього середовища.
32. Підготовка спортсменів і змагальна діяльність в умовах високої температури навколишнього середовища.
33. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів при тривалих перельотах.
34. Загальна характеристика засобів відновлення та стимуляція роботоздатності спортсменів.
35. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення.
36. Планування засобів відновлення та стимуляції роботоздатності в процесі підготовки спортсменів.
37. Причини захворювань та травматизму у спорті.
38. Захворювання та травматизм в різних видах спорту.
39. Основні напрямки профілактики травм та захворювань спортсменів.
40. Класифікація і характеристика заборонених допінгових засобів і методів.
41. Негативний вплив допінгових засобів на організм спортсмена.
42. Основні напрямки боротьби із застосуванням допінгу в спорті.
43. Етапи допінг-контролю, штрафні санкції.

12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

Поточне тестування та самостійна робота																				Залік	Сума
Змістовий кредит №1					Змістовий кредит №2					Змістовий кредит №3					Змістовий кредит №4						
T1	T2	T3	MP1	T4	T5	T6	T7	MP2	T8	T9	T10	T11	T12	MP3	T13	T14	T15	T16	MP4		
15	15	15	15	5	15	5	20	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	40	100

12.1. ФОРМИ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Кількість балів за змістовий кредит 1 (max — 60)		
Відповіді за темами дисциплін (за 3 теми)	12 (3x4)	18 (3x6)
Виконання самостійних робіт (за 2 роботи)	8 (2x4)	20 (2x10)
Кредитна робота	10	22
Всього за кредит 1	30	60
Кількість балів за змістовий кредит 2 (max — 60)		
Відповіді за темами дисциплін (за 4 теми)	20 (4x5)	40 (4x10)
Виконання самостійних робіт (за 1 роботу)	5	10
Кредитна робота	5	10
Всього за кредит 2	30	60
Кількість балів за змістовий кредит 3 (max — 60)		
Відповіді за темами дисциплін (за 5 тем)	15 (5x3)	25 (5x5)
Виконання самостійних робіт (за 1 роботу)	8	10
Кредитна робота	7	15
Всього за кредит 3	30	60

Кількість балів за змістовий кредит 4 (max — 60)		
Відповіді за темами дисциплін (за 4 теми)	20 (4x5)	40 (4x10)
Виконання самостійних робіт (за 1 роботу)	5	10
Кредитна робота	5	10
Всього за кредит 4	30	60
Залік	30	40
Всього	60	100

Примітка: кількість балів за відповіді за одну тему від 0 до 5; виконання одною самостійною роботи від 0 до 10 балу; за здачу іспиту від 30 до 40 балів.

12.2.ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Електронний курс лекційного матеріалу.
2. Рекомендована література.
3. Мультимедійний лекційний матеріал.

14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Онтокінезіологія людини / Бальсевич В.К. – М.: Теорія і практика фізичної культури, 2000. 275 с.
2. Бріскін Ю. Методичне забезпечення системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад / Бріскін Ю., Передерій А., Пітин М. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2017. – № 1(3). – С. 200–208.
3. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2010. 388 с.
4. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
5. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К. : «Освіта України», 2014. – 216 с. 17. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
6. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
7. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
8. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях.

- Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
 10. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті - : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
 11. Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.01 /Коханович Казімеж. Київ, 2003. 44 с.
 12. Кутек Т. Б. Відновлювальні засоби на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів : наук.- метод. реком. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 28 с.
 13. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
 14. Лопатенко Г. О. Мобілізаційні позатренувальні засоби в системі підготовки кваліфікованих спортсменів / Г. О. Лопатенко, В. Є. Виноградов // Congres Stintific International Sportul Olimpic Si Sportul Pentru Toti «Editia a XV», Chissnau: 12–15 september 2011. С. 128–131.
 15. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
 16. Матицин О.В. Багатолітня підготовка юних спортсменів в настільному тенісі/ Матицин О.В. М.: Изд. «Теорія і практика фізичної культури», 2001. 204 с.
 17. Матицин О.В. Сенситивні періоди для інтенсивного формування спеціальної підготовленості юних спортсменів у процесі багаторічного тренування у настільному тенісі / Матицин О.В. // Фізична культура: виховання, освіта, тренування, дитячий тренер: журнал у журналі. 2002. № 1. С. 2-5.
 18. Нікітушкін В.Г. Багаторічна підготовка юних спортсменів: монографія / В.Г. Нікітушкін. М.: Фізична культура, 2010. 240 с.
 19. Нікітушкін В.Г. Організаційно-методичні засади підготовки спортивного резерву / В.Г. Нікітушкін, П.В. Квашук, В.Г. Бауер. М: Радянський спорт, 2005. 232 с.
 20. Основи персонального тренування / Під. ред. Р.В. Ерла, Т.Р. Бехля. – К.: Олімпійська література, 2012. 724 с.
 21. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник/Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В.. – Ужгород: "Говерла", 2014. – С. 80-84.
 22. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров. Київ: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
 23. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
 24. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение/В.Н.Платонов — К.: Олимпийская литература, 2013. — 624 с.
 25. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
 26. Профессиональный спорт : учеб. для вузов / С. И. Гуськов, В. Н. Платонов, М. М. Линец, Б. Н. Юшко. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 392 с.
 27. Сахновський К.П. Теоретико-методичні засади системи багаторічної спортивної підготовки. Дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01/ Сахновський К.П. К.: УДУФВС, 2001. 317 с.
 28. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. – Теоретичні основи відбору : Підручник/ Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2009. 672 с.
 29. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.

30. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П.. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
31. Солопчук М.С. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації / М.С. Солопчук, Л.Д. Гурман – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. – 27 с.
32. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А.Товт, В.Я.Сула. - Ужгород: ПП «Данило С.І.»2017 – С. 86-90.
33. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.
34. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів / Худолій О.М. // Теорія та практика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2001. № 3. С. 13-18.
35. Худолій О.М. Обґрунтування модельних характеристик рухової підготовленості юних гімнастів 7-13 років / Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. 2005. № 1. С. 18-37.
36. Худолій О.М. Проблеми побудови процесу підготовки юних гімнастів / Худолій О.М. // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2004. № 6. С. 72-80.
37. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – К.: Наукова думка, 2001. – 328 с.

15. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <http://gled.myorel.ru/page/1/176.html>
2. <http://fizkult-ura.ru/sci/selection/1>
3. <http://www.sportguns.ru/content/articles/books/psihologiya-sporta/3-lekciya/>
4. http://opace.ru/a/ponyatiya_sportivnyy_otbor_sportivnaya_orienttsiya_sportivnye_sposobnosti
5. <http://www.dissercat.com/content/kompleksnyi-kontrol-sostoyaniya-sportivnoi-podgotovlennosti-v-protssesse-sorevnovatelnoi-deya>
6. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-teoriya-i-praktika-pedagogicheskogo-kontrolya-sportivnoy-podgotovlennosti-gornolyzhnikov>

Викладач _____ Ніна ДОЛБИШЕВА

Викладач _____ Наталія НЕСТЕРЕНКО

