

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту



ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

СИЛАБУС

2021 – 2022 навчальний рік

Силабус це персоніфікована програма викладача для навчання студентів з кожного предмета, що оновлюється на початок кожного навчального року.

Силлабус розробляється відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівця відповідного рівня та згідно навчального і робочого навчального планів, з врахуванням логічної моделі викладання дисципліни.

Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

Протокол від « 1 » вересня 2021 року № 1
Завідувач кафедри _____ (В.А.Бабаліч)
(підпис) (ініціали та прізвище)

Розробник: кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Воропай Сергій Миколайович
ПІБ

Ел. адреса: svoropay58@ukr.net

Інша контактна інформація: моб.тел-н - 0505400659

2. Опис навчальної дисципліни

Назва дисципліни:	Загальна теорія підготовки спортсменів
Спеціальність:	017 - Спорт
Освітньо-професійна програма:	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень вищої освіти
Форма навчання:	денна
Курс:	1
Семестр:	1

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
Тип дисципліни	Нормативна
Кількість кредитів –	6
Блоків (модулів) –	8
Загальна кількість годин –	180
Тижневих годин для денної форми навчання:	5
Лекції	44 год.
Практичні, семінарські	40 год.
Лабораторні	-
Самостійна робота	86 год.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)	-
Вид підсумкового контролю:	екзамен
Сторінка дисципліни на сайті університету	
Зв'язок з іншими дисциплінами.	Анатомія, фізіологія, біохімія, педагогіка, психологія, Теорія та методика викладання обраного виду спорту, Філософія.

3-4. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни “**Загальна теорія підготовки спортсменів**”: сформувати у студентів систему знань в галузі теорії та методики спортивної підготовки, які забезпечують здатність до ефективної самостійної діяльності..

Завдання:

- формування професійного світогляду в процесі аналізу місця та значення загальної теорії підготовки спортсменів у сучасному суспільстві;
- сприяння придбанню студентами теоретичних знань щодо підготовки спортсменів;
- формування фахових навичок у підготовці спортсменів;
- розкрити загальні основи системи підготовки спортсменів;
- дати уявлення про сторони підготовки та її організацію та проведення;

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі *компетентності*:

- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.
- здатність розв’язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання:

Знання

- знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.
- знає основи сучасної системи підготовки спортсменів, види підготовки спортсменів.

Уміння

- уміння використовувати основи теорії та закономірності адаптації в процесі організації та проведення тренувального і педагогічного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.
- здатний проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

Комунікація

- уміння зрозуміло пояснити фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту.
- уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

Автономія і відповідальність

- здатність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег.
- виявляти відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримання етичних норм ділового спілкування та поведінки.

5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план.

Тиж. / дата / год.	Тема, план	Форма діяльності (заняття)	Література Ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцінки	Термін виконання
Тиж. 1. 4 акад. год.	Блок/модуль I. Загальні основи системи підготовки спортсменів Тема 1. Загальні основи спортивного тренування, як системи знань <ul style="list-style-type: none">- Передумови виникнення сучасної системи тренування спортсменів- Розвиток наукових досліджень у галузі спортивного тренування- Міждисциплінарний підхід в основі учбової та наукової дисципліни ЗТПС- Характеристика основних положень	Лекція	<i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.3-4. <i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.13-36.	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінар.. заняття згідно розкладу

сучасної системи знань в галузі спортивної підготовки		<i>Презентація</i>			
<p>Тема 2. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передумови реалізації можливостей сучасної методики підготовки - Основні напрямки удосконалювання системи спортивної підготовки 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.47-58.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.36-41.</p> <p><i>Презентація</i></p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінар.. заняття згідно розкладу
<p>Тема 1-2. Загальні основи спортивного тренування, як системи знань</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передумови виникнення сучасної системи тренування спортсменів - Характеристика основних положень сучасної системи знань в галузі спортивної підготовки - Передумови реалізації можливостей сучасної методики підготовки - Основні напрямки удосконалювання системи спортивної підготовки 	семінар	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.3-4, 47-58.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.13-41.</p>	4 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації на питаннями семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала	До початку семінарського заняття згідно розкладу

<p>Тиж. 2. 4 акад. год.</p>	<p>Блок/модуль II. Змагання та змагальна діяльність спортсменів</p> <p>Тема 3. Система спортивних змагань</p> <ul style="list-style-type: none"> - Види спортивних змагань - Регламентация та способи проведення змагань - Змагання в системі підготовки спортсменів - Структура та особливості змагальної діяльності спортсмена - Умови змагань, які впливають на результативність змагальної діяльності спортсменів 	<p>Лекція</p>	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.6-46.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.88-219.</p> <p><i>Презентація</i></p>	<p>4 год. - конспект самопідготовки</p>	<p>2 бал</p>	<p>До початку семінар.. заняття згідно розкладу</p>
<p>Тиж. 3. 4 акад. год.</p>	<p>Тема 3. Система спортивних змагань та змагальна діяльність у спорті</p> <ul style="list-style-type: none"> - Види спортивних змагань - Регламентация та способи проведення змагань - Змагання в системі підготовки спортсменів - Структура та особливості змагальної діяльності спортсмена - Умови змагань, які впливають на результативність змагальної діяльності спортсменів 	<p>семінар</p>	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.6-46.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.88-219.</p>	<p>4 год. – розробити презентацію на тему «Структура та особливості змагальної діяльності спортсмена».</p>	<p>5 балів</p>	<p>До початку семінара ького заняття згідно розкладу</p>
	<p>Блок/модуль III. Основи сучасної системи підготовки спортсменів</p> <p>Тема 4. Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мета та завдання спортивної 	<p>Лекція</p>	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.194-206.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система</p>	<p>2 год. - конспект самопідготовки</p>	<p>1 бал</p>	<p>До початку семінар.. заняття згідно розкладу</p>

	<p>підготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Засоби спортивної підготовки - Методи спортивної підготовки - Основні принципи спортивної підготовки 		<p>підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.286-300.</p> <p><i>Презентація</i></p>			
<p>Тиж. 4.</p> <p>4 акад. год.</p>	<p>Тема 4. Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мета та завдання спортивної підготовки - Засоби спортивної підготовки - Методи спортивної підготовки - Основні принципи спортивної підготовки 	<p>семінар</p>	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.194-206.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.286-300.</p>	<p>4 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації на питаннями семінарського заняття</p>	<p>Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала</p>	<p>До початку семінарського заняття згідно розкладу</p>
	<p>Тема 5. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> - Адаптація та проблеми сучасного спорту. - Реакції адаптації під час м'язової діяльності. - Термінова та довгострокова адаптація у залежності від характеру, величини та направленості навантажень. - Формування термінової адаптації. - Формування довгострокової адаптації. 	<p>Лекція</p>	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.59-114.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.132-203.</p>	<p>2 год. - конспект самопідготовки</p>	<p>1 бал</p>	<p>До початку семінарського заняття згідно розкладу</p>

	- Явище деадаптації, реадаптації та переадаптації спортсменів		<i>Презентація</i>			
Тиж. 5. 4 акад. год.	Тема 5. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів <ul style="list-style-type: none"> - Адаптація та проблеми сучасного спорту. - Реакції адаптації під час м'язової діяльності. - Термінова та довгострокова адаптація у залежності від характеру, величини та направленості навантажень. - Формування термінової адаптації. - Формування довгострокової адаптації. - Явище деадаптації, реадаптації та переадаптації спортсменів 	семінар	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.59-114.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.132-203.</p>	4 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації на питаннями семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала	До початку семінарського заняття згідно розкладу
	Тема 6. Навантаження, стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів <ul style="list-style-type: none"> - Характеристика навантажень, які мають місце у спорті - Компоненти тренувальних навантажень, які визначають направленність та величину впливу - Динаміка функціональної активності під час напруженої змагальної діяльності - Втома та відновлення у спортивному тренуванні 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.115-148.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.204-240.</p> <p><i>Презентація</i></p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття згідно розкладу

Тиж. 6. 4 акад. год.	<p>Тема 6. Навантаження, стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> - Характеристика навантажень, які мають місце у спорті - Компоненти тренувальних навантажень, які визначають спрямованість та величину впливу - Динаміка функціональної активності під час напруженої змагальної діяльності - Втома та відновлення у спортивному тренуванні 	семінар	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.115-148.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.204-240.</p>	4 год. – розробити презентацію на тему «Компоненти тренувальних навантажень, які визначають спрямованість та величину впливу».	5 балів	До початку семінар.. заняття згідно розкладу
	<p>Блок/модуль IV. Техніко–тактична, психологічна та теоретична підготовка спортсменів</p> <p>Тема 7. Технічна підготовка спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальна характеристика спортивної техніки. - Засоби та методи технічної підготовки. - Основи навчання руховим діям. - Стадії та етапи технічного вдосконалення спортсменів. - Особливості технічної підготовки спортсменів на різних етапах їх багаторічного вдосконалення. 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.207-219.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.301-315.</p> <p><i>Презентація</i></p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарс ького заняття згідно розкладу

Тиж. 7. 6 акад. год.	Тема 7. Технічна підготовка спортсменів <ul style="list-style-type: none"> - Загальна характеристика спортивної техніки. - Засоби та методи технічної підготовки. - Основи навчання руховим діям. - Стадії та етапи технічного вдосконалення спортсменів. - Особливості технічної підготовки спортсменів на різних етапах їх багаторічного вдосконалення. 	семінар	<i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.207-219. <i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.301-315.	4 год. – розробити презентацію на тему «Основи навчання руховим діям»	5 балів	До початку семінар.. заняття згідно розкладу
	Тема 8. Психологічна та теоретична підготовленість спортсменів <ul style="list-style-type: none"> - Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів. - Особливості психологічної підготовки спортсменів на різних етапах їх багаторічного вдосконалення. - Основи теоретичної підготовки спортсменів 	Лекція	<i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.220-246. <i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.316-348. <i>Презентація</i>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття згідно розкладу
	Тема 8. Психологічна та теоретична підготовленість спортсменів <ul style="list-style-type: none"> - Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів. - Основи теоретичної підготовки спортсменів 	семінар	<i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.229-246. <i>Платонов В.Н.</i> Система	4 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації на питаннями семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2	До початку семінарського заняття згідно розкладу

			<p>підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.327-348.</p>		бала	
<p>Тиж. 8. 6 акад. год.</p>	<p>Тема 9. Тактична та інтегральна підготовленість спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> - Засоби та методи тактичної підготовки спортсменів. - Зміст та спрямованість тактичної підготовки спортсменів. - Інтегральна підготовленість та інтегральна підготовка спортсменів 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.220-228.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.316-348.</p> <p><i>Презентація</i></p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття згідно розкладу
	<p>Тема 9. Тактична та інтегральна підготовленість спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> - Засоби та методи тактичної підготовки спортсменів. - Зміст та спрямованість тактичної підготовки спортсменів. - Інтегральна підготовленість та інтегральна підготовка спортсменів 	семінар	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.220-228.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.316-348.</p>	4 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації на питаннями семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала	До початку семінарського заняття згідно розкладу

	<p>Блок / Модуль V. Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка спортсменів Тема 10. Швидкісні здібності та методика їх вдосконалення у спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> - Засоби і основні положення методики швидкісної підготовки. - Методика тренування швидкісних здібностей 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.248-256.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С. 349-357.</p> <p><i>Платонов В.М., Булатова М.М.</i> Фізична підготовка спортсменів. – К.:Олімпійська література,1995. - С. 217-236. Презентація</p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття згідно розкладу
<p>Тиж. 9. 6 акад. год.</p>	<p>Тема 10. Швидкісні здібності та методика їх розвитку у спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> - Засоби і основні положення методики швидкісної підготовки. - Методика тренування швидкісних здібностей 	семінар	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.248-256.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С. 349-357.</p>	6 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації за питаннями плану семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала	До початку семінарського заняття згідно розкладу

			<i>Платонов В.М.,Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. – К.:Олімпійська література,1995. - С. 217-236.</i>			
Тема II.Силові здібності та методика їх розвитку у спортсменів - Засоби та основні положення методики силової підготовки - Методика розвитку максимальної сили - Методика розвитку вибухової сили - Методика розвитку силової витривалості	Лекція	<i>Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.265-287.</i> <i>Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.370-407.</i> <i>Платонов В.М.,Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. – К.:Олімпійська література,1995. – С. 109-216.</i> <i>Презентація</i>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття згідно розкладу	
Тема II.Силові здібності та методика їх розвитку у спортсменів - Засоби та основні положення методики силової підготовки - Методика розвитку максимальної сили	семінар	<i>Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.265-287.</i>	6 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації за питаннями плану семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у	До початку семінарського заняття згідно	

	<ul style="list-style-type: none"> - Методика розвитку вибухової сили - Методика розвитку силової витривалості 		<p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.370-407.</p> <p><i>Платонов В.М., Булатова М.М.</i> Фізична підготовка спортсменів. — К.:Олімпійська література, 1995. — С. 109-216.</p>		дискусії – 2 бала	розкладу
<p>Тиж. 10. 6 акад. год.</p>	<p>Тема 12. Координаційні здібності і гнучкість та методика їх розвитку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальна характеристика факторів, що визначають координацію спортсменів - Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей - Засоби та основні положення методики розвитку гнучкості - Методика розвитку гнучкості 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.257-264, 300-312.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С. 358-369, 408-421.</p> <p><i>Платонов В.М., Булатова М.М.</i> Фізична підготовка спортсменів. — К.:Олімпійська література, 1995. — С.237-274,</p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття згідно розкладу

			275-317. <i>Презентація</i>			
	<p>Тема 12. Координаційні здібності і гнучкість та методика їх розвитку</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальна характеристика факторів, що визначають координацію спортсменів - Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей - Засоби та основні положення методики розвитку гнучкості - Методика розвитку гнучкості 	семінар	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.257-264, 300-312.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С. 358-369, 408-421.</p> <p><i>Платонов В.М., Булатова М.М.</i> Фізична підготовка спортсменів. — К.:Олімпійська література, 1995. — С.237-274, 275-317.</p>	6 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації за питаннями плану семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала	До початку семінарського заняття згідно розкладу
	<p>Тема 13. Витривалість та методика її розвитку у спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> - . Характеристика витривалості. - Засоби і методика розвитку витривалості. - Розвиток загальної витривалості. - Розвиток спеціальної витривалості. - Методи контролю. 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.313-328.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические</p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття згідно розкладу

			<p>приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.422-440.</p> <p><i>Платонов В.М.,Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. – К.:Олімпійська література,1995. – С. 41-108. Презентація</i></p>			
<p>Тиж. 11. 6 акад. год.</p>	<p>Тема 13. Витривалість та методика її розвитку у спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> - . Характеристика витривалості. - Засоби і методика розвитку витривалості. - Розвиток загальної витривалості. - Розвиток спеціальної витривалості. - Методи контролю. 	<p>семінар</p>	<p><i>Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.313-328.</i></p> <p><i>Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. —С.422-440.</i></p> <p><i>Платонов В.М.,Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. – К.:Олімпійська література,1995. – С. 41-108.</i></p>	<p>6 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації за питаннями плану семінарського заняття</p>	<p>Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала</p>	<p>До початку семінарського заняття згідно розкладу</p>

	<p>Блок/модуль VI. Структура та методика побудови процесу підготовки спортсменів</p> <p>Тема 14. Побудова програм занять</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальна характеристика структурних утворень тренувального процесу - Методика побудови занять: - структура заняття, його методологічне обґрунтування - основна педагогічна направленість занять - навантаження в занятті - основні типи занять - форми організації занять 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.343-350.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С.497-504.</p> <p><i>Презентація.</i></p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінар.. заняття згідно розкладу
	<p>Тема 14. Побудова програм тренувальних занять</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальна характеристика структурних утворень тренувального процесу - Методика побудови занять: - структура заняття, його методологічне обґрунтування - основна педагогічна направленість занять - навантаження в занятті - основні типи занять - форми організації занять 	семінар	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.343-350.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С.497-504.</p>	4 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації на питаннями семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала	До початку семінарського заняття згідно розкладу
Тиж. 12. 6 акад.	<p>Тема 15. Побудова програм мікроциклів</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальні поняття про циклічність - Малі цикли, їх види, методика 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская</p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття

ГОД.	побудови.		<p>література, 1997. — С.351-363</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олімпійська література, 2004. — С.505-518.</p> <p><i>Презентація.</i></p>			згідно розкладу
	<p>Тема 15. Побудова програм мікроциклів</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальні поняття про циклічність - Малі цикли, їх види, методика побудови. 	семінар	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олімпійська література, 1997. — С.351-363</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олімпійська література, 2004. — С.505-518.</p>	4 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації на питаннями семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала	До початку семінарського заняття згідно розкладу
	<p>Тема 16. Побудова програм мезоциклів</p> <ul style="list-style-type: none"> - Середні цикли, їх види, методика побудови. - Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олімпійська література, 1997. — С. 364-368.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система підготовки спортсменів в</p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття згідно розкладу

			олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С. 519-523. <i>Презентація.</i>			
Тиж. 13. 6 акад. год.	Тема 16. Побудова програм мезоциклів - Середні цикли, їх види, методика побудови. - Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.	семінар	<i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С. 364-368. <i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С. 519-523.	4 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації на питаннями семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала	До початку семінарського заняття згідно розкладу
	Тема 17. Побудова підготовки спортсменів на протязі року - Річні цикли тренування, їх різноманітність - Методика планування макроциклів - Методика побудови річних циклів тренування	Лекція	<i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.330-342, 369-388. <i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С.441-463, 464-491.	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття згідно розкладу

		<i>Презентація.</i>				
	<p>Тема 17. Побудова підготовки спортсменів на протязі року</p> <ul style="list-style-type: none"> - Річні цикли тренування, їх різновидність - Методика планування макроциклів - Методика побудови річних циклів тренування 	семінар	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.330-342, 369-388.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С.441-463, 464-491.</p>	4 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації на питаннями семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала	До початку семінарського заняття згідно розкладу
Тиж. 14. 6 акад. год.	<p>Тема 18. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення</p> <ul style="list-style-type: none"> - Етапи багаторічної підготовки і фактори, які їх визначають - Побудова тренування на різних етапах багаторічного тренування - Динаміка навантажень в процесі багаторічного тренування 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.330-342, 369-388.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С.441-463, 464-491.</p> <p><i>Презентація.</i></p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття згідно розкладу
	<p>Тема 18. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення</p> <ul style="list-style-type: none"> - Етапи багаторічної підготовки і 	семінар	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.330-342, 369-388.</p>	4 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи	Усна чи письмова відповідь – 3	До початку семінарського заняття згідно розкладу

	<p>фактори, які їх визначають</p> <ul style="list-style-type: none"> - Побудова тренування на різних етапах багаторічного тренування - Динаміка навантажень в процесі багаторічного тренування 		<p>спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.330-342, 369-388.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С.441-463, 464-491.</p>	<p>презентації на питаннями семінарського заняття</p>	<p>бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала</p>	<p>ького заняття згідно розкладу</p>
	<p>Блок/модуль VII. Відбір, орієнтація, управління та контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів</p> <p>Тема 19. Основи відбору і орієнтації у спорті</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зв'язок відбору з багатолітньою підготовкою спортсменів - Завдання та зміст відбору та орієнтації на різних етапах багаторічного вдосконалення. 	<p>Лекція</p>	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С. 394-420.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С.524-553.</p> <p><i>Презентація.</i></p>	<p>2 год. - конспект самопідготовки</p>	<p>1 бал</p>	<p>До початку семінарського заняття згідно розкладу</p>
<p>Тиж. 15. 6 акад. год.</p>	<p>Тема 20. Моделювання та прогнозування у спорті</p> <ul style="list-style-type: none"> - Моделювання у спорті. - Моделі змагальної діяльності - Методи прогнозування - Короткострокове й середньострокове прогнозування - Довгострокове й наддовгострокове 	<p>Лекція</p>	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С. 601-614, 615-619.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система</p>	<p>2 год. - конспект самопідготовки</p>	<p>1 бал</p>	<p>До початку семінарського заняття згідно розкладу</p>

прогнозування		<p>підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С.601-614, 615-619.</p> <p><i>Презентація.</i></p>			
<p>Тема 19-20. Основи відбору і орієнтації та моделювання і прогнозування у спорті</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зв'язок відбору з багатолітньою підготовкою спортсменів - Завдання та зміст відбору та орієнтації на різних етапах багаторічного вдосконалення. - Моделювання та прогнозування у спорті. 	семінар	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С. 394-420, 601-614, 615-619.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С.524-553, 601-614, 615-619.</p>	6 год. – розробити презентацію на тему «Критерії спортивного відбору».	5 балів	До початку семінар.. заняття згідно розкладу
<p>Тема 21. Управління та контролю у спорті</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мета, об'єкт та види управління в сучасному спорті - Мета, об'єкт та види контролю в сучасному спорті - Вимоги до показників, що використовуються у контролі - Контроль різних сторін підготовленості - Контроль тренувальних навантажень 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.421-427, 428-458.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.:</p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарс ького заняття згідно розкладу

			Олимпийская литература, 2004. — С.554-558, 559-600. <i>Презентація.</i>			
Тиж. 16. 4 акад. год.	Тема 21. Управління та контролю у спорті - Мета, об'єкт та види управління в сучасному спорті - Мета, об'єкт та види контролю в сучасному спорті - Вимоги до показників, що використовуються у контролі - Контроль різних сторін підготовленості - Контроль тренувальних навантажень	семінар	<i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.421-427, 428-458. <i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С.554-558, 559-600.	4 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації на питаннями семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала	До початку семінарського заняття згідно розкладу
	Тема 22. Позатренувальні та позатренувальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена - Загальна характеристика проблеми ефективної реалізації позатренувальних та позатренувальних факторів в системі підготовки спортсменів - Умови життя спортсменів - Змагання і підготовка спортсменів в різних умовах - Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів - Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів - Ефективна організація процесу спортивної підготовки	Лекція	<i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.475-494, 562-579. <i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С.693-786. <i>Презентація.</i>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття згідно розкладу

	<p>Тема 23. Змагальна діяльність та підготовка за різних клімато-географічних та погодних умов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія у системі підготовки спортсменів. - Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур. - Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів 	Лекція	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.495-544.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С.620-674.</p> <p><i>Презентація.</i></p>	2 год. - конспект самопідготовки	1 бал	До початку семінарського заняття згідно розкладу
Тиж. 17. 3 акад. год.	<p>Тема 22-23. Позазмагальні та позатренувальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальна характеристика проблеми ефективної реалізації позазмагальних та позатренувальних факторів в системі підготовки спортсменів - Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія у системі підготовки спортсменів. - Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур. - Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів 	семінар	<p><i>Платонов В.Н.</i> Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С.475-494, 495-544, 562-579.</p> <p><i>Платонов В.Н.</i> Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С. 620-674, 693-786.</p>	4 год. – підготовка усної, письмової відповіді чи презентації на питаннями семінарського заняття	Усна чи письмова відповідь – 3 бала; презентація – 5 балів. Участь у дискусії – 2 бала	До початку семінарського заняття згідно розкладу
	Модульний контроль	КМР			15 балів	45 хв.

6. Література для вивчення дисципліни.

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение/В.Н.Платонов — К.: Олимпийская литература, 2013. — 624 с.

7. Політика виставлення балів. Вимоги викладача.

Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.

Викладач ставить студентам систему вимог та правил поведінки студентів на заняттях, доводить до їх відома методичні рекомендації щодо виконання контрольних робіт. Все це гарантує високу ефективність освітнього процесу і є обов'язковою для студентів.

Розподіл балів, що присвоюються студентам з навчальної дисципліни «**Загальна теорія підготовки спортсменів**», є сумою балів за виконання практичних завдань та самостійну роботу плюс бали, отримані під час іспиту. Впродовж семестру студент за виконання завдань отримує – 60 балів під час складання 4 блоків/модулів і 40 – балів за екзамен.

Студент повинен підготувати під час практичних занять низку матеріалів.

Блок/Модуль 1. **Загальні основи системи підготовки спортсменів** передбачає підготовку такого відеоконтенту: *мультимедійні презентації*.

Блок/Модуль 2. **Змагання та змагальна діяльність спортсменів** передбачає підготовку такого відеоконтенту: *мультимедійні презентації*.

Блок/Модуль 3. **Основи сучасної системи підготовки спортсменів** передбачає підготовку такого відеоконтенту: *мультимедійні презентації*.

Блок/Модуль 4. **Техніко–тактична, психологічна та теоретична підготовка спортсменів** передбачає підготовку такого контенту: *мультимедійні презентації*.

Блок/Модуль 5. **Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка спортсменів** передбачає підготовку такого відеоконтенту: *мультимедійні презентації*.

Блок/Модуль **6. Структура та методика побудови процесу підготовки спортсменів** передбачає підготовку такого відеоконтенту: *мультимедійні презентації*.

Блок/Модуль **7. Відбір, орієнтація, управління та контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів** передбачає підготовку такого відеоконтенту: *мультимедійні презентації*.

Блок/Модуль **8. Позатренувальні та позазмагальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена** передбачає підготовку такого контенту: *мультимедійні презентації*.

Поточне оцінювання та самостійна робота																				МО	Підсумковий тест (екзамен)	Підсумкова оцінка					
Модуль 1										Модуль 2																	
Блок/Модуль №1		Блок/Модуль №2		Блок/Модуль №3			Блок/Модуль №4			Блок/Модуль №5				Блок/Модуль №6				Блок/Модуль №7					Блок/Модуль №8			МР	
T1	T2	T3		T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23				
4		4		6			5			7				9				6			4			15	60	40	100

T1, T2 ... T23 – теми змістових модулів.

Модуль 1-2

Змістовий модуль 1-8.

1. Активна участь у лекційних заняттях – **1 бал за заняття**.
2. Активна участь у семінарських заняттях – **1 бал за заняття**.
3. *Усна чи письмова відповідь на питання семінарських занять – 3 бали чи розробка презентацій за питаннями семінарських занять - 5 балів.*
4. Ведення конспекту лекцій та самостійної роботи – **5 балів**.
5. *Підготовка та захист реферату - 5 балів чи розробка тематичної презентації - 15 балів.*
6. Контрольна модульна робота (КМР) – **15 балів**.

8. Підсумковий контроль

Екзаменаційні вимоги з курсу

1. Основні завдання навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів».

2. Визначення основних понять теорії і методики спортивної підготовки: «спорт», «спортивна підготовка», «підготовленість спортсмена», «спортивне тренування», «тренуваність спортсмена», «спортивна форма», «система підготування спортсмена» і ін.
3. Ціль і завдання підготовки тих, що займаються масовим спортом і спортом вищих досягнень.
4. Класифікація і характеристика засобів спортивного тренування.
5. Класифікація і характеристика методів спортивного тренування.
6. Дидактичні принципи і їхня реалізація в процесі підготовки спортсмена.
7. Специфічні принципи спортивної підготовки.
8. Термінова і довгострокова адаптація до фізичних навантажень.
9. Особливості адаптації спортсмена різної кваліфікації і підготовленості.
10. Класифікація і загальна характеристика тренувальних навантажень.
11. Компоненти навантаження, що визначають її спрямованість і вплив на організм.
12. Особливості впливу навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
13. Стоплення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
14. Класифікація видів спорту.
15. Визначення понять: «спортивні змагання», види спортивних змагань і їхні завдання.
16. Система визначення результатів і переможців змагань.
17. Особливості змагальної практики спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
18. Еволюція змагальної діяльності спортсменів високого класу, у тому числі в зв'язку зі зміною в спорті вищих досягнень.
19. Поняття «змагальна діяльність спортсмена», стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності.
20. Структура змагальної діяльності представників різних груп видів спорту.
21. Контроль змагальної діяльності.
22. Поняття «спортивна техніка» і структура технічної підготовленості.
23. Завдання, засоби і методи технічної підготовки спортсмена. Етапи і стадії формування технічної майстерності спортсмена.
24. Особливості технічного підготування спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
25. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
26. Поняття «спортивна тактика» і структура тактичної підготовленості спортсмена.
27. Основні напрямки тактичної підготовки спортсмена і контроль тактичної підготовленості.
28. Особливості тактичної підготовки спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
29. Значення і структура психологічної підготовленості.
30. Основні напрямки психологічної підготовки спортсмена.

31. Контроль психологічної підготовленості спортсмена.
32. Особливості психологічної підготовки спортсменів різного підлоги, віку і кваліфікації.
33. Основні напрямки теоретичної підготовки спортсмена.
34. Характеристика загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовленості спортсмена.
35. Значення швидкісних спроможностей, види швидкісних спроможностей і чинники їх визначальні.
36. Методика розвитку і контролю елементарних і комплексних форм прояву швидкості.
37. Особливості швидкісної підготовки спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
38. Визначення поняття «сила», значення силових спроможностей, види силових спроможностей і чинники, що визначають їхній рівень.
39. Методика розвитку й оцінка максимальної сили.
40. Методика розвитку й оцінки вибухової сили.
41. Методика розвитку й оцінки силової витривалості.
42. Особливості силової підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації.
43. Визначення поняття «витривалість», значення витривалості, види витривалості і чинники їх рівня.
44. Методика розвитку і контролю загальної витривалості.
45. Методика розвитку і контролю спеціальної витривалості.
46. Особливості розвитку витривалості спортсменів різного віку і кваліфікації.
47. Визначення поняття «гнучкість», види гнучкості і чинники, що обумовлюють рівень їхнього розвитку.
48. Методика розвитку і контролю гнучкості.
49. Особливості розвитку гнучкості спортсменів різного віку і кваліфікації.
50. Значення координаційних спроможностей, визначення поняття «координаційні спроможності» («спритність»), види координаційних спроможностей і чинники, що визначають їхній рівень.
51. Методика розвитку і контроль різних видів координаційних спроможностей.
52. Особливості розвитку координаційних спроможностей спортсменів різного віку і кваліфікації.
53. Структура тренувальних занять, типи занять і основа їхньої побудови.
54. Значення тренувальних мікроциклів, їхні типи і методика побудови,
55. Значення тренувальних мезоциклів, їхні типи і методика побудови.
56. Загальна структура підготовки спортсмена протягом року.
57. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
58. Різні варіанти й еволюція побудови підготовки протягом року.
59. Структура макроциклу й особливості підготовки спортсмена в його різні періоди.

60. Значення й особливості побудови етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року.
61. Керування в процесі підготовки спортсменів.
62. Контроль у процесі спортивної підготовки: теоретичні основи, види і методика контролю.
63. Моделювання і види моделей у спорті.
64. Основи прогнозування в спорті.
65. Умови життя спортсмена і їхній вплив на ефективність його підготовки.
66. Основи раціонального харчування спортсменів.
67. Відновлення і стимуляція працездатності спортсменів.
68. Проблема допінгу в спорті.
69. Тренування і змагальна діяльність спортсмена в різних кліматогеографічних умовах.
70. Гіпоксичне тренування спортсмена.
71. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсмена.
72. Місце і значення тренажерів у системі підготовки спортсменів.
73. Основи науково-методичного й інформаційного забезпечення підготовки спортсменів.
74. Організаційні аспекти системи спортивної підготовки: програмно-нормативні документи, що регламентують підготовку спортсменів, особливості підготовки спортсменів у різних типах спортивних шкіл, клубах і збірних командах.
75. Загальна структура багаторічної спортивного підготовки і чинники її визначальні.
76. Методика й організація первинного спортивного відбору.
77. Основи початкової спортивної підготовки.
78. Методика й організація попереднього спортивного відбору й орієнтації.
79. Основи попередньої базової підготовки спортсменів.
80. Методика й організація проміжного спортивного відбору й орієнтації.
81. Основи спеціалізованої базової підготовки спортсменів.
82. Методика й організація заключного спортивного відбору й орієнтації.
83. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
84. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень.

9. Методи навчання

Лекція: настанова, презентація, узагальнювальна, традиційна.

Семінарське заняття: бесіда відтворювальна та евристична, порівняння, зіставлення, моделювання, проектування, доказу і спростування, аналізу, узагальнювального синтезу.

10. Методи контролю

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється шляхом поточного та підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів) під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажання підвищити попереднє оцінювання) та активності студента на занятті.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на семінарських заняттях, експрес-контролю, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- мультимедійна презентація;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи, реферати тощо);
- самостійне опрацювання тем;
- підготовка тез, конспектів навчальних або наукових текстів;
- систематичність роботи на семінарських заняттях, активність під час обговорення питань.

Критеріями оцінки є:

усні відповіді:

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, культура мови;
- емоційність та переконаність;
- використання основної та додаткової літератури;
- аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки;

виконання письмових завдань:

- повнота розкриття питання;
- цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
- акуратність оформлення письмової роботи.

Критерії оцінювання навчальних досягнень

Усні та письмові відповіді на семінарських заняттях або на консультаціях (при відпрацюванні пропущених занять чи при бажанні підвищити попереднє оцінювання).

Максимальний бал – 3.

3 б. - ставиться, коли студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно і послідовно викладає його, пов'язуючи з вивченим раніше, бачить між предметні зв'язки, наводить приклади і коментує їх. Обов'язковим є знайомство з додатковою літературою, опрацювання її і використання при висвітленні питання. Студент робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує.

2 б. - ставиться студенту, який засвоїв матеріал на рівні переказування, відтворює вивчене не завжди логічно і послідовно, виникають труднощі при необхідності навести приклад. Але він може коментувати найважливіші тези заняття

1 б. - ставиться студентові, який робить вдаль доповнення, виправляє неточності, але при цьому індивідуально не виступає з окремих питань.

0 б. - одержує студент, який не підготувався до семінарського заняття.

Розробка презентації за питаннями семінарських занять (обсяг – 10-12 слайдів) - максимально оцінюється п'ятьма балами (при цьому враховується її зміст, оформлення та вміння презентувати).

5 б. – оцінюється бездоганно структурована презентація, яка містить назву теми, зміст питань, що розглядаються, основний зміст теми, список використаних джерел.

Слайди привабливо, але не через мірно ярко оформлені. Інформація, що подається на слайдах легко читаєма.

Студент виявляє абсолютну грамотність у мовному оформленні: презентацію виконано з дотриманням вимог наукового стилю, без орфографічних, пунктуаційних, граматичних, лексичних помилок. Цитування коректне, оформлене відповідно до правил.

Демонструє вільне володіння матеріалом, уміння відповідати на питання з теми, відстоювати власні позиції, опираючись на матеріал презентації.

4 б. – свідчить про самостійне опрацювання теми, достатній об'єм опрацьованого матеріалу для формулювання власних висновків про ступінь вивчення теми. Структура презентації, її оформлення відповідає вимогам, що ставляться до робіт такого

типу. Студент демонструє ознайомлення з основною літературою, хоч додаткову опрацював чи використав неповністю. Цитує, хоч деінде зловживає чужими фразами або використовує їх без посилань (не більше 2).

Оформлення презентації відповідає вимогам, бездоганно оформляються компоненти за абсолютним зразком (титульний аркуш, список літератури), але трапляється не більше 5-6 помилок (у сумі) у частинах, де використовуються моделі (наприклад, додатки, зміст).

Мовленнєва грамотність достатня, хоч інколи трапляються орфографічні і пунктуаційні помилки.

Студент вільно викладає матеріал презентації, в основному впевнено відповідає на питання, помиляючись у несуттєвих моментах. Намагається відстоювати свою позицію.

3 б. – ставиться за виконану презентацію, яка відповідає темі і структурована відповідно до вимог. Студент виявляє здатність самостійно опрацювати 1-2 джерела літератури, але не демонструє її ґрунтового усвідомлення. Є намагання підмінити власний виклад фрагментами чужих робіт.

Мовленнєве оформлення відбиває посереднє володіння елементами наукового викладу, задовільну грамотність, бідність лексичного й граматичного запасу автора. Але при цьому правильно оформлено титульний аркуш і в списку літератури не порушено алфавітний принцип розміщення джерел й основні стандартні норми.

Відтворює основи презентації, але з порушенням логіки викладу, з елементами неточності, поверховості. Відповідає тільки на найпростіші питання.

2 б. – виставляється за презентацію, підготовлену на основі єдиного джерела, яке формує найзагальніше розуміння теми. Студент презентує матеріал на слайді, не виділяючи цитат (списує частини монографії чи статті), робить примітивні висновки. Мовленнєве оформлення несамостійне, можуть бути помилки.

Презентація коротка і розбігається з слайдами.

1 б. – оцінюється у вигляді короткої презентації з обраної теми, що має слайди де відтворена лише назва теми, план та використана література. Оформляється з порушенням вимог. Короткий зачитаний виступ.

0 б. – не підготовлена презентація або не відповідає темі. Не підготовлений виступ, студент не відповідає навіть на найпростіші питання..

Підготовка і захист реферату - максимально оцінюється п'ятьма балами (при цьому враховується його зміст, оформлення та захист).

5 б. – оцінюється бездоганно структурований реферат, який містить оформлені відповідно до вимог *титульний аркуш, зміст, перелік умовних позначень* (за необхідності), *вступ, основну частину, висновки, список використаних джерел, додатки* (за необхідності).

У вступі розкрито сутність і стан вивчення теми, обґрунтовано необхідність подальшого її вивчення, визначено актуальність теми.

Основна частина структурується залежно від теми. Студент обов'язково шляхом огляду літератури окреслює основні етапи становлення й висвітлення теми, визначає ступінь вивчення питання.

Студент виявляє абсолютну грамотність у мовному оформленні: роботу написано з дотриманням вимог наукового стилю, без орфографічних, пунктуаційних, граматичних, лексичних помилок. Цитування коректне, оформлене відповідно до правил.

Демонструє вільне володіння матеріалом, уміння відповідати на питання з теми, відстоювати власні позиції, опираючись на матеріал реферату.

4 б. – свідчить про самостійне опрацювання теми, достатній об'єм опрацьованого матеріалу для формулювання власних висновків про ступінь вивчення теми. Структура роботи, її оформлення відповідає вимогам, що ставляться до робіт такого типу. Студент демонструє ознайомлення з основною літературою, хоч додаткову опрацював чи використав неповністю. Цитує, хоч деінде зловживає чужими фразами або використовує їх без посилань (не більше 2).

Оформлення реферату відповідає вимогам, бездоганно оформляються компоненти за абсолютним зразком (титульний аркуш, список літератури), але трапляється не більше 5-6 помилок (у сумі) у частинах, де використовуються моделі (наприклад, додатки, зміст).

Мовленнєва грамотність достатня, хоч інколи трапляються орфографічні і пунктуаційні помилки.

Студент вільно викладає матеріал реферату, в основному впевнено відповідає на питання, помиляючись у несуттєвих моментах. Намагається відстоювати свою позицію.

3 б. – ставиться за виконану реферат, який відповідає темі і структурований відповідно до вимог. Студент виявляє здатність самостійно опрацювати 1-2 джерела літератури, але не демонструє її ґрунтового усвідомлення. Є намагання підмінити власний виклад переписаними фрагментами чужих робіт.

Мовленнєве оформлення відбиває посереднє володіння елементами наукового викладу, задовільну грамотність, бідність лексичного й граматичного запасу автора. Але при цьому правильно оформлено титульний аркуш і в списку літератури не порушено алфавітний принцип розміщення джерел й основні стандартні норми.

Відтворює основи реферату, але з порушенням логіки викладу, з елементами неточності, поверховості. Відповідає тільки на найпростіші питання.

2 б. – виставляється за реферат, написаний на основі єдиного джерела, яке формує найзагальніше розуміння теми. Студент реферує матеріал, не виділяючи цитат (списує частини монографії чи статті), робить примітивні висновки. Мовленнєве оформлення несамостійне, можуть бути помилки.

Короткий виступ, який студент переважно зачитує.

1 б. – оцінюється у вигляді короткого реферату з обраної теми, що носить характер неякісного конспекту. Оформляється з порушенням вимог. Короткий зачитаний виступ.

0 б. – не підготовлений реферат або не відповідає темі. Не підготовлений виступ, студент не відповідає навіть на найпростіші питання..

Розробка тематичних презентацій (обсяг - 25-30 слайдів) - максимально оцінюється 15 балами (при цьому враховується її зміст, оформлення та вміння презентувати).

14-15 балів – оцінюється бездоганно структурована презентація, яка містить назву теми, зміст питань, що розглядаються, основний зміст теми, список використаних джерел.

Слайди привабливо, але не через мірно ярко оформлені. Інформація, що подається на слайдах легко читаема.

Студент виявляє абсолютну грамотність у мовному оформленні: презентацію виконано з дотриманням вимог наукового стилю, без орфографічних, пунктуаційних, граматичних, лексичних помилок. Цитування коректне, оформлене відповідно до правил.

Демонструє вільне володіння матеріалом, уміння відповідати на питання з теми, відстоювати власні позиції, опираючись на матеріал презентації.

12-13 балів – свідчить про самостійне опрацювання теми, достатній об'єм опрацьованого матеріалу для формулювання власних висновків про ступінь вивчення теми. Структура презентації, її оформлення відповідає вимогам, що ставляться до робіт такого типу. Студент демонструє ознайомлення з основною літературою, хоч додаткову опрацював чи використав неповністю. Цитує, хоч деінде зловживає чужими фразами або використовує їх без посилань (не більше 2).

Оформлення презентації відповідає вимогам, бездоганно оформляються компоненти за абсолютним зразком (титульний аркуш, список літератури), але трапляється не більше 5-6 помилок (у сумі) у частинах, де використовуються моделі (наприклад, додатки, зміст).

Мовленнєва грамотність достатня, хоч інколи трапляються орфографічні і пунктуаційні помилки.

Студент вільно викладає матеріал презентації, в основному впевнено відповідає на питання, помиляючись у несуттєвих моментах. Намагається відстоювати свою позицію.

9-11 балів – ставиться за виконану презентацію, яка відповідає темі і структурована відповідно до вимог. Студент виявляє здатність самостійно опрацювати 1-2 джерела літератури, але не демонструє її ґрунтового усвідомлення. Є намагання підмінити власний виклад фрагментами чужих робіт.

Мовленнєве оформлення відбиває посереднє володіння елементами наукового викладу, задовільну грамотність, бідність лексичного й граматичного запасу автора. Але при цьому правильно оформлено титульний аркуш і в списку літератури не порушено алфавітний принцип розміщення джерел й основні стандартні норми.

Відтворює основи презентації, але з порушенням логіки викладу, з елементами неточності, поверховості. Відповідає тільки на найпростіші питання.

6-8 балів – виставляється за презентацію, підготовлену на основі єдиного джерела, яке формує найзагальніше розуміння теми. Студент презентує матеріал на слайді, не виділяючи цитат (списує частини монографії чи статті), робить примітивні висновки. Мовленнєве оформлення несамотійне, можуть бути помилки.

Презентація коротка і розбігається з слайдами.

3-5 балів – оцінюється у вигляді короткої презентації з обраної теми, що має слайди де відтворена лише назва теми, план та використана література. Оформляється з порушенням вимог. Короткий зачитаний виступ.

0-2 б. – не підготовлена презентація або не відповідає темі. Не підготовлений виступ, студент не відповідає навіть на найпростіші питання..

Модульна робота проводиться на останньому занятті змістового модуля. Тривалість виконання контрольних завдань не перевищує дві академічні години.

Форми проведення модульних контролів під час вивчення дисципліни «спортивний відбір і орієнтація»:

- комплексне тестування.

До модульних робіт допускаються всі студенти незалежно від результатів поточного контролю.

За виконання завдань модульної роботи студент отримує максимальну кількість балів – 15.

У процесі виконання модульних завдань студент може користуватися лише тими допоміжними матеріалами, які визначені викладачем. Студентові забороняється в будь-якій формі обмінюватися інформацією з іншими студентами та користуватися матеріалами, крім дозволених. За умови порушення студентом установлених правил виконання модульного контролю викладач позбавляє можливості продовжувати виконання контрольних завдань, не перевіряє роботу, робить на ній відповідний запис і оцінює нулем балів. Результати контрольного заходу студента, який не з'явився на нього, також оцінюються нулем балів незалежно від причини.

Результати перевірки МР доводяться до відома студентів не пізніше ніж через два робочі дні після їх виконання.

Перескладання МР допускається в терміни, визначені викладачем, під час поточних консультацій.

Студент, який не з'явився на МР (незалежно від причини), має право один раз повторно її пройти у визначені викладачем терміни під час поточних консультацій.

Критерії оцінювання модульної роботи – тест на 45 питань. Оцінюється з 15 балів за такою шкалою:

Правильних відповідей	Сума балів за МР	Правильних відповідей	Сума балів за МР	Правильних відповідей	Сума балів за МР
43-45	15	29-30	10	13-15	5
40-42	14	25-27	9	10-12	4
37-39	13	22-24	8	7-9	3
34-36	12	19-21	7	4-6	2
31-33	11	16-18	6	0-3	1

Ведення конспекту лекцій та самостійної роботи – максимальний бал – 5.

5 б. – повний, розширений конспект лекційного матеріалу, повністю виконані індивідуальні завдання, самостійно опрацьована рекомендована література.

4 б. – повний, розширений конспект лекційного матеріалу, повністю виконані індивідуальні завдання, самостійно опрацьована не вся рекомендована література.

3 б. - повний, розширений конспект лекційного матеріалу, не в повній мірі виконані індивідуальні завдання, самостійно опрацьовані тільки 1-2 джерела.

2 б. – не повний, не розширений конспект лекційного матеріалу, не в повній мірі виконані індивідуальні завдання, самостійно опрацьовані тільки окремі рекомендовані розділи у 1 джерелі.

1 б. - не повний, не розширений конспект лекційного матеріалу, не виконані індивідуальні завдання, відсутній матеріал самостійного опрацювання рекомендованої літератури.

0 б. – конспект відсутній.

Підсумковий (семестровий) контроль з дисципліни «ЗТПС» передбачає таку форму семестрового контролю, як **екзамен**, який проводиться у межах екзаменаційної сесії.

Першим етапом семестрового контролю є визначення підсумкової семестрової модульної оцінки як суми підсумкових модульних оцінок, отриманих за результатами засвоєння всіх модулів.

Другим етапом є проведення усного екзамену за білетами (максимальна сума балів 40) або письмового виконання екзаменаційного тесту (максимальна сума балів 40).

Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів поточного, модульного та підсумкового контролю. Екзамен виставляється за результатами роботи студента впродовж усього періоду вивчення дисципліни.

Усім студентам, які повністю виконали навчальний план і позитивно атестовані з цієї дисципліни за КМСОНП (набрали не менше 60% від 100 балів), сумарний результат контролю в балах та чотирьох рівневою шкалою, за шкалою ECTS заноситься у Відомість обліку успішності (форма № Н-5.03), Індивідуальний навчальний план студента (форма № Н-2.02), Залікову книжку студента (форма № Н-2.03). Заповнена та оформлена відомість обліку успішності повертається у деканат у визначений термін особисто викладачем.

У випадку отримання менше 60 балів (FX в ECTS) за результатами підсумкового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академзаборгованості.

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