

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний
педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Кафедра (циклова комісія) теорії і методики олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри



В.А.Бабаліч

« 1 » вересня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність/напрямок 017 фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____
(назва спеціалізації)

освітня програма фізична культура і спорт, другий (магістерський) рівень вищої освіти
(назва)

факультет факультет фізичного виховання
(назва інституту, факультету, відділення)

форма навчання денна, заочна
(денна, заочна,)

Робоча програма загальна теорія підготовки спортсменів для студентів
(назва навчальної дисципліни)
за напрямом підготовки/спеціальністю 017 фізична культура і спорт

Розробники:

Воропай С.М., професор кафедри теорії і методики олімпійського і професійного спорту, кандидат педагогічних наук, професор

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри

теорії і методики олімпійського і професійного спорту

Протокол від. "1" вересня 2021 року № 1

Завідувач кафедри теорії і методики олімпійського і професійного спорту

(підпис)

(В.А.Бабаліч)
(прізвище та ініціали)

© _____, 2021 рік

© _____, 2021 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність/напрямок, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань <u>01 Освіта /Педагогіка</u> (шифр і назва)	Нормативна (за вибором) <i>нормативна</i>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)	Спеціальність/напрямок: <u>017 – фізична культура і спорт</u> (шифр і назва) Спеціалізація	Рік підготовки	
Загальна кількість годин – 180		1-й	1-й
		Семестр	
		1-й	1-й
		Лекції	
		44 год.	12 год.
		Практичні, семінарські	
		40 год.	8 год.
		Консультації:	
		- год.	-год.
		Самостійна робота	
		96 год.	160 год.
		Індивідуальні завдання:	
		год.	
		Вид контролю:	
		<i>екзамен</i>	<i>екзамен</i>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 5 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: <u>другий (магістерський)</u>		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: 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;
- ознайомити з сучасною системою відбору та орієнтації спортсменів у багаторічному плані;
- визначити основні моменти управління підготовкою спортсменів.

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 основні положення теорії та методики спорту, процес становлення та розвитку спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
- знає основи сучасної системи підготовки спортсменів, структуру і методики побудови процесу підготовки, видів підготовки спортсменів.

Уміння

- здатний робити науково обґрунтований відбір, орієнтацію, управління, контроль, моделювання й прогнозування в системі підготовки юних спортсменів.
- уміння використовувати позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.
- уміння використовувати основи теорії та закономірності адаптації в процесі організації та проведення тренувального і педагогічного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.
- здатний складати планувальну і звітну документацію, організувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.
- вмiє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.
- вмiє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів.

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.

3. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ I.

Підрозділ I.

Загальні основи системи підготовки спортсменів

Тема 1. Загальні основи спортивного тренування, як системи знань

Місце і роль дисципліни в системі підготовки спортсменів. Принципи формування дисципліни і її зв'язок з іншими дисциплінами. Структура й зміст дисципліни. Особливості викладання дисципліни і рекомендації по її вивченню. Основні поняття загальної теорії і методика підготовки спортсменів: спорт, спортивна підготовка, підготовленість спортсмена, спортивне тренування, тренуваність спортсмена, спортивна форма, спортивні змагання, система підготовка спортсменів, школа спорту й ін.

Тема 2. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті

Формування сучасної загальної теорії підготовки спортсменів.

Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки. Зростання тренувальних і змагальних навантажень. Відповідність системи підготовки спортсменів високого класу вимогам обраного для спеціалізації виду спорту. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і спроможності при виборі спеціалізації спортсмена і розробці стратегії його багаторічної підготовки. Розширення змагальної практики спортсменів. Підвищення збалансованості системи тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції працездатності і мобілізації функціональних резервів. Підготовка до головних змагань з урахуванням клімато-географічних умов місця їх проведення. Розширення частки нетрадиційних засобів підготовки. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості. Динамічність системи підготовки.

Підрозділ II.

Змагання та змагальна діяльність спортсменів

Тема 1. Система спортивних змагань та змагальна діяльність у спорті

Види спортивних змагань. Підготовчі змагання. Контрольні змагання. Підвідні (модельні) змагання. Відбіркові змагання. Головні змагання. Регламентация і способи проведення змагань. Правила змагань і тенденції їх удосконалення. Положення про змагання, як документ, що визначає умови проведення і правове оформлення конкретних змагань.

Способи проведення змагань: коловий, відборково-коловий, змішаний, прямого вибування.

Особисті, особисто-командні і командні змагання.

Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів. Особливості місця проведення змагань. Поведінка вболівальників. Устаткування місць проведення змагань і інвентар. Географічні і кліматичні умови. Характер суддівства. Поведінка тренерів. Змагання як засіб підготовки спортсменів.

Результат змагальної діяльності і чинники, що його визначають. Рекорди в спорті і їхня багаторічна динаміка. Порівняльний аналіз темпу приросту вищих досягнень спортсменів різної статі і спеціалізації. Тенденція до зменшення темпу приросту вищих спортивних досягнень і її причини. Прогноз подальшого зросту світових рекордів. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Стратегія змагальної діяльності. Тактика змагальної діяльності. Види спортивної тактики. Алгоритмічна тактика. Верогідна тактика. Евристична тактика.

Техніка змагальної діяльності. Кінематичні, динамічні і ритмічні характеристики техніки.

Структура змагальної діяльності. Мета, засіб, результат змагальної діяльності. Рівні структури змагальної діяльності. Характеристики змагальної діяльності, від яких залежить спортивний результат. Особливості структури змагальної діяльності в циклічних, складнокоординаційних видах спорту, спортивних іграх, спортивних єдиноборствах, швидкісно-силових видах спорту, багатоборствах і комбінованих видах спорту.

Управління змагальною діяльністю.

Підрозділ III.

Основи сучасної системи підготовки спортсменів

Тема 1. Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки

Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Загальна характеристика загальнопідготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Методи спортивної підготовки. Словесні методи. Наочні методи. Методи практичних вправ. Основні групи методів практичних вправ: методи переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки і методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості.

Дидактичні принципи і їхнє використання в системі підготовки спортсменів. Принцип доцільності і практичності. Принцип готовності. Принцип керованості і підконтрольності. Принцип позитивної мотивації. Принцип систематичності. Принцип значеннєвий і перцептивної «наочності». Принцип планомірності і поступовості. Принцип методичного динамізму і програмування. Принцип функціональної обраності і надійності. Принцип тривкості і пластичності. Принцип доступності і стимулюючої трудності. Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип науково-раціональної й інтуїтивної-емпіричної єдності.

Тема 2. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів

Вплив теорії адаптації на удосконалення теорії і методики підготовки спортсменів. Поняття «адаптація». Генотипова і фенотипова адаптація. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Формування термінової і довгострокової адаптації. Деадаптація, реадаптація і переадаптація в спортсменів. Адаптація м'язової, кісткової і сполучної тканин. Адаптація анаеробної системи енергозабезпечення. Адаптація аеробної системи енергозабезпечення. Адаптація кисневотранспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню. Вік спортсменів і їхня схильність до адаптації. Формування адаптації в залежності від динаміки і спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Формування адаптації в залежності від спеціалізації і статі спортсменів.

Адаптація організму спортсмена протягом року і макроциклу в залежності від величини і спрямованості навантажень. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довгострокової адаптації.

Тема 3. Навантаження, стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів

Класифікація навантажень по характеру, величині, спрямованості, координаційної складності і психічній спрямованості. Зовнішня і внутрішня сторони навантаження.

Компоненти навантаження, і їхній вплив на формування реакцій адаптації: тривалість і характер окремих вправ, інтенсивність роботи, тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ.

Специфіка реакцій організму спортсмена на різні навантаження. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження. Загальна характеристика стомлення як особливого виду функціонального стану організму. Поняття «стомленість», «стомлюваність», «перевтома», «втрома». Явне і сховане (що компенсується) стомлення. Діагностика стомлення. Тренування в умовах стомлення, що компенсується.

Загальна характеристика процесу відновлення. Фази післяробочого періоду після навантажень. Специфічність відновних реакцій. Гетерохронність відновних процесів. Фаза суперкомпенсації. Управління розвитком суперкомпенсації.

Динаміка функціональної активності при тривалій роботі. Періоди впрацювання, стійкої працездатності і стомлення. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної величини і спрямованості. Основні причини стомлення. Стомлення і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

Підрозділ IV.

Техніко–тактична, психологічна та теоретична підготовка спортсменів

Тема 1. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Поняття «спортивна техніка» і «технічна підготовленість».

Базові і додаткові рухи і дії. Результативність техніки як її основна характеристика. Чинники, що обумовлюють результативність техніки: ефективність техніки; стабільність техніки; варіативність техніки; економічність техніки; мінімальна тактична інформативність техніки.

Задачі, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.

Тема 2. Психологічна та інтелектуальна підготовленість та підготовка спортсменів

Індивідуально-психологічні якості й особливості, що сприяють досягненню успіху в спорті. Специфіка психологічної підготовленості в різних групах видів спорту. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів. Формування мотивації занять спортом; вольова підготовка; ідеомоторне тренування; удосконалювання спеціалізованих умінь; регулювання психічної напруженості; підвищення толерантності до емоційного стресу; управління стартовим станом.

Задачі, засоби та методи інтелектуальної підготовки. Основні напрямки теоретичної підготовки.

Тема 3. Тактична та інтегральна підготовленість та підготовка спортсменів

Поняття «спортивна тактика», «тактичні знання», «тактичні уміння», «тактичні навички».

Чинники, що визначають рівень тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд. Специфіка тактичної підготовленості в різних групах видів спорту. Взаємозв'язок тактичної майстерності і рівня його технічної, фізичної і психологічної підготовленості.

Основні напрямки тактичної підготовки: вивчення сутності й основних теоретико-методичних положень спортивної тактики; оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій; удосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості.

Задачі, засоби та методи інтегральної підготовки

Підрозділ V.

Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка спортсменів

Тема 1. Швидкісні здібності та методика їх розвитку у спортсменів

Поняття «швидкісні здібності». Значення швидкісних здібностей для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту.

Види швидкісних здібностей і чинники, що їх визначають. Елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Режими швидкісної роботи в умовах комплексного прояву швидкісних здібностей.

Методика розвитку швидкісних здібностей. Етапи роботи, спрямованої на прояв швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Методи швидкісної підготовки. Спеціальні методичні прийоми, що сприяють ефективному підвищенню швидкісних здібностей.

Особливості швидкісної підготовки спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.

Тема 2. Силові здібності та методика їх розвитку у спортсменів

Визначення поняття «сила». Значення силових здібностей для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту. Види сили і чинники, що визначають їхній рівень. Максимальна сила, її значення для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту і чинники, що визначають рівень її розвитку. Швидкісна сила, її значення для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту і чинники, що визначають рівень її розвитку. Силова витривалість, її значення для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту і чинники, що визначають рівень її розвитку. Силова витривалість, її значення для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту і чинники, що визначають рівень її розвитку.

Особливості взаємозв'язку між рівнем різних видів сили. Методи силової підготовки. Ізометричний метод. Концентричний метод. Пліометричний метод. Ізометричний метод. Метод перемінних опорів. Ефективність різних методів силової підготовки і особливості їхнього використання.

Удосконалення спроможностей до реалізації силових здібностей. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку максимальної сили без приросту м'язової маси. Методика розвитку максимальної сили за рахунок анатомічного поперечника м'язів.

Методика розвитку силової витривалості. Особливості силової підготовки спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. Розвиток силових здібностей і м'язової маси в культуризмі.

Тема 3. Координаційні здібності і гнучкість та методика їх розвитку

Визначення поняття «координаційні здібності» («спритність»). Значення координаційних здібностей для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту. Види координаційних здібностей і чинники, що їх визначають. Спроможність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Спроможність до зберігання стійкої пози (рівноваги). Почуття ритму. Спроможність до орієнтування в просторі. Спроможність до довільного розслаблення м'язів. Координованість руху.

Загальні положення методики й основні засоби підвищення координаційних здібностей у спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.

Визначення поняття «гнучкість». Види і значення гнучкості. Активна гнучкість. Пасивна гнучкість. Анатомічна гнучкість. Значення гнучкості для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту. Чинники, що визначають рівень гнучкості. Особливості методики розвитку гнучкості у спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.

Тема 4. Витривалість та методика її розвитку у спортсменів

Визначення поняття «витривалість». Значення витривалості для ефективної змагальної діяльності в різних видах спорту. Види витривалості і чинники, що визначають їхній розвиток. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку спеціальної витривалості. Підвищення потужності і ємності алактатного і лактатного анаеробних процесів. Підвищення потужності і ємності аеробного процесу. Підвищення спроможності до реалізації енергетичного потенціалу. Специфіка розвитку витривалості у спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.

Розділ II.

Підрозділ VI.

Структура та методика побудови процесу підготовки спортсменів

Тема 1. Побудова програм занять

Загальна структура занять. Вступно-підготовча частина занять. Основна частина занять. Заклучна частина занять. Основна педагогічна спрямованість занять. Додаткові заняття. Заняття вибіркової спрямованості. Заняття комплексної спрямованості. Побудова занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань. Побудова занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань.

Навантаження в заняттях як основний чинник, що визначає ступінь їхнього впливу на організм спортсменів. Типи занять. Навчальні заняття. Тренувальні заняття. Учбово-тренувальні заняття. Відновні заняття. Модельні заняття. Контрольні заняття.

Форми організацій занять. Індивідуальна форма. Групова форма. Фронтальна форма. Довільна форма.

Тема 2. Побудова програм мікроциклів

Загальні положення побудови процесу спортивної підготовки. Загальна характеристика мікроциклів. Типи мікроциклів. Мікроцикли, що втягують. Ударні мікроцикли. Відновні мікроцикли. Мікроцикли, що підводять. Змагальні мікроцикли.

Загальні основи чергування занять із різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Вплив на організм спортсменів занять із різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Поєднання у мікроциклі занять із різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Структура мікроциклів різних типів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.

Тема 3. Побудова програм мезоциклів

Загальна характеристика мезоциклів. Типи мезоциклів. Мезоцикли, що втягують. Базові мезоцикли. Контрольно-підготовчі мезоцикли. Передзмагальні мезоцикли. Змагальні мезоцикли. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

Тема 4. Побудова підготовки спортсменів на протязі року

Загальна характеристика програми раціональної підготовки спортсменів протягом року. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.

Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Підготовка в підготовчому періоді. Загально-підготовчий етап підготовчого періоду. Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. Підготовка у змагальному періоді. Безпосередня підготовка до головних змагань року. Підготовка в перехідному періоді.

Визначення поняття «розминка». Загальна характеристика проблеми ефективної розминки.

Функціональні, рухові й емоційні завдання розминки. Структура й зміст розминки. Загальна частина розминки. Спеціальна частина розминки. Особливості передзмагальної розминки.

Тема 5. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення

Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають. Побудова основних етапів багаторічного удосконалення спортсменів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, зберігання досягнень.

Основні напрямки інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі їхнього багаторічного удосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного удосконалення спортсменів. Альтернативні варіанти загальної структури багаторічної підготовки спортсменів. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.

Підрозділ VII.

Відбір, орієнтація, управління та контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів

Тема 1. Основи відбору і орієнтації

Загальна характеристика проблеми відбору в спорті. Визначення понять «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція», «спортивний талант», «спортивні спроможності». Зв'язок відбору з етапами багаторічної підготовки спортсменів. Первинний відбір і орієнтація спортсменів на першому етапі їхнього багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація спортсменів на другому етапі їхньої багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація спортсменів на третьому етапі їхньої багаторічної підготовки. Основний відбір і

орієнтація спортсменів на четвертому етапі їхньої багаторічної підготовки. Заключний відбір і орієнтація спортсменів на п'ятому етапі їхньої багаторічної підготовки.

Тема 2. Управління та контроль у спорті

Визначення поняття «управління». Загальна характеристика проблеми управління в системі підготовки спортсменів. Мета управління процесом спортивної підготовки. Об'єкт управління. Види управління в системі підготовки спортсменів. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління.

Визначення поняття «контроль». Загальна характеристика проблеми об'єктивного контролю в системі підготовки спортсменів. Мета і об'єкт контролю. Види контролю. Етапний і оперативний контроль. Поглиблений, вибірковий і локальний контроль. Педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний контроль. Вимоги до показників, що використовуються у процесі контролю. Відповідність специфіці виду спорту. Відповідність віковим і кваліфікаційним особливостям. Відповідність спрямованості тренувального процесу. Інформативність і надійність. Контроль фізичної підготовленості. Контроль силових здібностей. Контроль гнучкості. Контроль спортивних спроможностей. Контроль координаційних здібностей. Контроль витривалості. Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психологічної підготовленості. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 3. Моделювання та прогнозування у спорті

Загальна характеристика проблеми моделювання в спорті. Визначення поняття «модель» і «моделювання». Групи моделей, що використовуються в спорті. Моделі, що характеризують структуру змагальної діяльності; моделі, що характеризують різні сторони підготовленості спортсмена; морфофункціональні моделі; моделі які відображають тривалість і динаміку становлення спортивної майстерності і підготовленості в багаторічному плані, а також у межах тренувального року і макроциклу; моделі великих структурних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів); моделі тренувальних етапів, мезо- і мікроциклів; моделі тренувальних занять і їхніх частин; моделі окремих тренувальних вправ і їхніх комплексів. Різні моделі, що використовуються в практиці тренувальної і змагальної діяльності. Узагальнені моделі. Групові моделі. Індивідуальні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

Загальна характеристика проблеми прогнозування в спорті. Визначення поняття «прогнозування». Об'єкти прогнозування. Методи прогнозування в спорті. Екстраполяція. Моделювання. Експертні оцінки. Види прогнозування. Короткострокове прогнозування. Середньострокове прогнозування. Довгострокове прогнозування. Понаддовгострокове прогнозування.

Підрозділ VIII.

Позатренувальні та позазмагальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена

Тема 1. Позазмагальні та позатренувальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена

Загальна характеристика проблеми ефективного відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів. Основні групи засобів відновлення, що застосовуються у процесі підготовки спортсменів. Педагогічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності і відновних процесів. Харчування в системі підготовки спортсменів.

Основні напрямки використання засобів управління працездатністю і відновними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки спортсменів.

Міжгір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів. Загальна характеристика проблеми «гірської» підготовки. Адаптація людини до висотної гіпоксії. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах. Реакліматизація і деадаптація спортсменів по поверненню з гір. Штучні гіпоксичні тренування в системі підготовки спортсменів. Тренування в горах і штучні гіпоксичні тренування в системі річної підготовки спортсменів.

Тема 2. Загальна діяльність та підготовка за різних клімато-географічних та погодних умов

Загальна характеристика проблеми побудови процесу підготовки спортсменів в умовах високих і низьких температур. Спортсмен в умовах різних температур навколишнього середовища. Реакції організму спортсмена в умовах високих температур. Адаптація спортсмена до умов жару. Реакції організму спортсмена в умовах низьких температур. Адаптація спортсмена до умов холоду. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур. Підготовка і змагання в різних погодних умовах. Проблема врахування циркадних ритмів у спорті. Добові зміни стану організму спортсмена. Підготовка і змагання в різний час доби. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після далеких перельотів. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після далеких перельотів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							Заочна форма						
	усього	у тому числі						усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	консультації	СРС		л	п	лаб	інд	консультації	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Розділ 1														
Підрозділ I. Загальні основи системи підготовки спортсменів														
ТЕМА 1. Загальні основи спортивного тренування, як системи знань	6	1	1				4	6	1	-				5
ТЕМА 2. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті	6	1	1				4	6	-	-				6
Разом за підрозділом 1	12	2	2				8	12	1	-				11
Підрозділ II. Змагання та змагальна діяльність спортсменів														
ТЕМА 1. Система спортивних змагань та змагальна діяльність у спорті	12	4	2				6	12	2	-				10

Разом за підрозділом 2	12	4	2				6	12	2	-				10
Підрозділ III. Основи сучасної системи підготовки спортсменів														
<i>ТЕМА 1.</i> Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки	10	2	2				6	10	-	1				9
<i>ТЕМА 2.</i> Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	10	2	2				6	10	2	-				8
<i>ТЕМА 3.</i> Навантаження, стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів	10	2	2				6	10	1	-				9
Разом за підрозділом 3	30	6	6				18	30	3	1				26
Підрозділ IV. Техніко–тактична, психологічна та теоретична підготовка спортсменів														
<i>ТЕМА 1.</i> Технічна підготовленість спортсменів	12	2	2				8	12	-	1				11
<i>ТЕМА 2.</i> Психологічна та теоретична підготовленість спортсменів	12	2	2				8	12	-	1				11
<i>ТЕМА 3.</i> Тактична та інтегральна підготовленість спортсменів	12	2	2				8	12	-	1				11
Разом за підрозділом 4	36	6	6				24	36	-	3				33
Усього годин	90	18	16				56	90	6	4				80
Розділ 2														
Підрозділ V. Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка спортсменів														
<i>ТЕМА 1.</i> Швидкісні здібності та методика їх розвитку у спортсменів	8	2	2				4	8	-	-				8
<i>ТЕМА 2.</i> Силкові здібності та методика їх розвитку у спортсменів	8	2	2				4	8	1	-				7
<i>ТЕМА 3.</i> Координаційні здібності і гнучкість та методика їх розвитку	8	2	2				4	8	-	-				8
<i>ТЕМА 4.</i> Витривалість та методика її розвитку у спортсменів	8	2	2				4	8	-	-				8
Разом за підрозділом 5	32	8	8				16	32	1	-				31
Підрозділ VI. Структура та методика побудови процесу підготовки спортсменів														
<i>ТЕМА 1.</i> Побудова програм занять	7	2	2				3	7	1	-				6
<i>ТЕМА 2.</i> Побудова програм мікроциклів,	7	2	2				3	7	-	-				7
<i>ТЕМА 3.</i> Побудова програм мезоциклів.	7	2	2				3	7	-	1				6
<i>ТЕМА 4.</i> Побудова підготовки спортсменів на протязі року	7	2	2				3	7	-	-				7
<i>ТЕМА 5.</i> Структура багаторічного процесу	7	2	2				3	7	-	-				7

спортивного вдосконалення														
Разом за підрозділом 6	35	10	10				15	35	1	1				33
Підрозділ VII. Відбір, орієнтація, управління та контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів														
<i>ТЕМА 1.</i> Основи відбору і орієнтації	6	2	1				3	6	-	1				5
<i>ТЕМА 2.</i> Управління та контроль у спорті	6	2	2				2	6	1	-				5
<i>ТЕМА 3.</i> Моделювання та прогнозування у спорті	4	2	1				1	4	-	-				4
Разом за підрозділом 7	16	6	4				6	16	1	1				14
Підрозділ VIII. Позатренувальні та позазмагальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена														
<i>ТЕМА 1.</i> Позазмагальні та позатренувальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена	4	1	1				2	3	1	-				2
<i>ТЕМА 2.</i> Змагальна діяльність та підготовка за різних клімато-географічних та погодних умов	3	1	1				1	4	2	2				-
Разом за підрозділом 8	7	2	2				3	7	3	2				2
Усього годин	90	26	24				40	90	6	4				80
Загальна кількість годин	180	44	40				96	180	12	8				160

5. Темі семінарських (практичних) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Загальні основи спортивного тренування, як системи знань	1
2.	Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті	1
3.	Система спортивних змагань та змагальна діяльність у спорті	2
4.	Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки	2
5.	Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	2
6.	Навантаження, стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів	2
7.	Технічна підготовленість спортсменів	2
8.	Психологічна та теоретична підготовленість спортсменів	2
9.	Тактична та інтегральна підготовленість спортсменів	2
10.	Швидкісні здібності та методика їх розвитку у спортсменів	2
11.	Силові здібності та методика їх розвитку у спортсменів	2
12.	Координаційні здібності і гнучкість та методика їх розвитку	2
13.	Витривалість та методика її розвитку у спортсменів	2
14.	Побудова програм занять	2
15.	Побудова програм мікроциклів,	2
16.	Побудова програм мезоциклів.	2
17.	Побудова підготовки спортсменів на протязі року	2
18.	Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	2
19.	Основи відбору і орієнтації	1
20.	Управління та контроль у спорті	2
21.	Моделювання та прогнозування у спорті	1

22.	Позазмагальні та позатренувальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена	1
23.	Змагальна діяльність та підготовка за різних клімато-географічних та погодних умов	1
	Разом	40

6. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Не передбачено	

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Загальні основи спортивного тренування, як системи знань	4
2.	Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті	4
3.	Система спортивних змагань та змагальна діяльність у спорті	6
4.	Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки	6
5.	Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	6
6.	Навантаження, стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів	6
7.	Технічна підготовленість спортсменів	8
8.	Психологічна та теоретична підготовленість спортсменів	8
9.	Тактична та інтегральна підготовленість спортсменів	8
10.	Швидкісні здібності та методика їх розвитку у спортсменів	4
11.	Силові здібності та методика їх розвитку у спортсменів	4
12.	Координаційні здібності і гнучкість та методика їх розвитку	4
13.	Витривалість та методика її розвитку у спортсменів	4
14.	Побудова програм занять	3
15.	Побудова програм мікроциклів,	3
16.	Побудова програм мезоциклів.	3
17.	Побудова підготовки спортсменів на протязі року	3
18.	Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	3
19.	Основи відбору і орієнтації	3
20.	Управління та контроль у спорті	2
21.	Моделювання та прогнозування у спорті	1
22.	Позазмагальні та позатренувальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена	2
23.	Змагальна діяльність та підготовка за різних клімато-географічних та погодних умов	1
	Разом	96

8. Індивідуальні завдання

Не передбачено

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 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 розділів дисципліни) 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;
- 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, презентацій;
- 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 та презентацій:

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

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 вдале 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 несамотійне, 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 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.

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 несамостійне, 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..

Контрольна робота (КР) проводиться на останньому занятті вивчення кожного розділу дисципліни. Тривалість виконання контрольних завдань не перевищує дві академічні години.

Форми проведення контрольної роботи під час вивчення дисципліни «**Загальна теорія підготовки спортсменів**»:

- комплексне тестування.

До контрольної роботи допускаються всі студенти незалежно від результатів поточного контролю.

За виконання завдань контрольної роботи студент отримує **оцінку** (кількість балів), яка враховується в процесі розрахунків підсумкової оцінки:

- максимальна кількість балів – **15**.

У процесі виконання контрольних 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 КР доводяться до відома студентів не пізніше ніж через два робочі дні після їх виконання.

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

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

Критерії оцінювання навчальних досягнень під час виконання контрольної роботи – тест на 45 питань. Оцінюється з 15 балів за такою шкалою:

Правильних відповідей	Сума балів за КР	Правильних відповідей	Сума балів за КР	Правильних відповідей	Сума балів за КР
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 «Загальна теорія підготовки спортсменів» передбачає таку форму семестрового контролю, як **екзамен**, який проводиться у межах екзаменаційної сесії.

Першим етапом семестрового контролю є визначення підсумкової семестрової оцінки як суми оцінок, отриманих за результатами засвоєння всіх тем за усіма формами оцінювання (максимальна сума балів - 60).

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 та підсумкового контролю (екзамену). 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 КТНС (набрали не менше 60% від 100 балів по кожному із видів семестрового контролю), 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 по кожному із видів семестрового контролю 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.

11. Схема нарахування балів, які отримують студенти

Підсумковий (семестровий) контроль – екзамен

Поточне тестування та самостійна робота									Екзамен	Сума
Розділ 1				Розділ 2						
Підр-л 1	Підр-л 2	Підр-л 3	Підр-л 4	Підр-л 5	Підр-л 6	Підр-л 7	Підр-л 8	КР	40	100
T1-T2	T3	T4-T6	T7-T9	T10-T13	T14-T18	T19-T21	T22-T23	15		
7	8	7	7	8	8	7	8			
60										

Підрозділ 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.**
6. Підготовка презентації за темами розділу – **15 балів.**
7. Контрольна робота – **15 балів.**

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

12. Рекомендована література

Основна

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение/В.Н.Платонов — К.: Олимпийская литература, 2013. — 624 с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки – Киев: Вища школа – 1984 – 336 с.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов – М.: Физкультура и спорт – 1986 – 286 с.
6. Теория спорта (Под общ. ред. проф. В.Н.Платонова – Киев: Вища школа – 1987 – 424 с.

Допоміжна

1. Наука в олимпийском спорте (журнал, 2 выпуска в год).
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии – М.: Физкультура и спорт – 1991 – 287 с.
3. Бондарчук А.П. периодизация спортивной тренировки/А.П.Бондарчук. – К.: Олімпійська література, 2005. –С.304.
4. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2011. – 424 с.
5. Вейдер Д. Система строительства тела – М.: Физкультура и спорт – 1991 – 112 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса – М.: Физкультура и спорт – 1985 – 176 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов –М.: Физкультура и спорт – 1988 – 331 с.
8. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков – К.: Здоровья – 1981 – 116 с.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор – М.: Физкультура и спорт – 1983 – 176 с.
10. Горкин М.Я., Кочаровская О.В., Евгеньева Л.Я. Большие нагрузки в спорте – К.: Здоровья – 1973 – 184 с.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта – М.: Физкультура и спорт – 1986 – 208 с.
12. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры – М.: Физкультура и спорт – 1986 – 356 с.
13. Донской М.М. Биомеханика с основами спортивной техники – М.: Физкультура и спорт – 1971 – 287 с.
14. Дьяченко В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – МС.: Физкультура и спорт – 1972 – 231 с.
15. Дубровский А.И. Реабилитация в спорте – М.: Физкультура и спорт – 1991 – 206 с.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена – М.: Физкультура и спорт – 1970 – 200 с.
17. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке – Киев.: Здоровья – 1988 – 205 с.
18. Иванов В.В. Контроль в подготовке спортсменов – М.: Физкультура и спорт – 1987 – 256 с.
19. Коц Я.М. Физические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология – М.: Физкультура и спорт – 1986 – с. 33-103.
20. Креттх Б.Д. Психология в современном спорте – М.: Физкультура и спорт – 1978 – 224 с.
21. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов – М.: Физкультура и спорт – 1970 – 308 с.
22. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика – К.: Здоровья – 1990 – 176 с.
23. Лях В.Н. Координационные способности школьников – Минск.: Полымя – 1989 – 160 с.
24. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – М.: Физкультура и спорт – 1977 – 270 с.
25. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика – М.: Наука – 1981 – 278 с.
26. Моногаров В.Д. Утомление в спорте – К.: Здоровья – 1981 – 120 с.
27. Мейдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена – М.: Физкультура и спорт – 1979 – 224 с.
28. Пикоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности – М.: Физкультура и спорт – 1984 – 104 с.
29. Питание в системе подготовки спортсменов – Киев: Олимпийская литература – 1996.
30. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки – К.: Здоровья – 1978 – 96 с.
31. Петерсон Л., Ренетрим П. Травма в спорте – М.: Физкультура и спорт – 1981 – 272 с.

32. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровье, 1988. – 215 с
33. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена – К.: Радянська школа – 1988 – 280 с.
34. Радионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей – М.: Физкультура и спорт – 1973 – 216 с.
35. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва – Киев: Здоровья – 1990 – 152 с.
36. Сермеев Б.В. Гибкость спортсмена – М.: Физкультура и спорт – 1970 – 93 с.
37. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л.Сыча, Л.С.Хоменко – М.: СААМ – 1994.
38. Средства восстановления в спорте – Смоленск – Смяднич – 1994.
39. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена – М.: Физкультура и спорт – 1984 – 126 с.
40. Уткин Биомеханические основы спортивной тактики – М.: Физкультура и спорт – 1985 – 160 с.
41. Учение о тренировке / Под общ. ред. Д.Харре – М.: Физкультура и спорт – 1971 – 326 с.
42. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте – Физкультура и спорт – 1975 – 208 с.
43. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству – М.: Физкультура и спорт – 1986.
44. Хартман Д., Тюннеман Х. Современная спортивная тренировка – Берлин: Шпортферлаг – 1988 – 305 с.
45. Черный В.М. Спорт без травм – М.: Физкультура и спорт – 1988.
46. Чхаидзе Л.Г. Об управлении движениями человека – М.: Физкультура и спорт – 1970 – 136 с.
47. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин/ Л.Я.-Г.Шахлина. – К.: Наукова думка, 2001. – С.327.

15. Інформаційні ресурси

1. <http://www.eurosport.ru/>
2. <http://sport.ua/>
3. <http://www.sport-express.ua/>