


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Котляр Ю.В.


«02» 09 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

І.І. Вако

Завідувач кафедри розробника

Н. Ю. Довгань

Завідувач кафедри спеціальності

Н. Ю. Довгань

Гарант освітньої програми

Н. Ю. Довгань

Декан факультету

Ю. В. Тупеев

Начальник НМВ

С.І. Шкірчак

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Сучасна система спортивного тренування	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Магістр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2022 – 2023 н.р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	10	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	5.5 кредитів / 165 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – курсова робота – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	18	-
	36	-
	81	-
Відсоток аудиторного навантаження	33%	
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	залік	

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Головні цілі навчання «Сучасна система спортивного тренування» у вищих навчальних закладах:

- ознайомити студентів з загальними та специфічними методами та засобами проведення спортивного тренування;
- дати уявлення про принципи спортивно тренувального заняття, основні теоретичні відомості з методики проведення учбово-тренувальних занять;
- сформувати навички визначення різних етапів спортивної підготовки, дослідження різних видів спортивного тренування;
- навчити визначати різні види навантаження на тренувальних заняттях та особливостей їх планування в залежності від можливостей спортсменів.

Міждисциплінарні зв'язки: соціологія, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на **формування компетентностей**:

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК3	Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
	ЗК7	Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
	ЗК8	Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК1	Здатність аналізувати актуальні проблеми у сфері фізичної культури і спорту.
	СК5	Здатність застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту.
	СК7	Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Адаптація та функціональні резерви спортсменів різних вікових категорій», «Фізіологія рухової активності», «Загальна теорія підготовки спортсмена».

У результаті вивчення дисципліни студент має знати:

- теоретико-методичні основи та організаційну структуру системи тренувального процесу;
- закономірності та фактори розвитку людей різного віку;
- теоретико-методичні основи організації навчально-тренувального процесу з дітьми різного віку;
- основи планування, педагогічного контролю та обліку навчально-тренувального процесу у роботі з дітьми;
- диференціювати різні функціональні стани, що виникають під час тренувань, а також застосувати сучасні засоби відновлення в процесі відновлення;
- застосовувати набуті знання фізіологічних механізмів формування термінової та довготривалої адаптації до фізичних навантажень різної потужності, характеру для побудови і корекції навчально-тренувального процесу;
- використовувати, а головне аналізувати за певними критеріями, результати тестування

функціональної готовності організму спортсменів, враховуючи статеві, вікові та індивідуальні особливості їх організму.

- творчо використовувати отримані знання з теорії і методики спортивного тренування при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей студентів;
- планувати, організовувати і здійснювати роботу зі спортивного тренування, проведення навчальних і тренувальних заходів та спортивних змагань; організовувати спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу в різних ланках фізичного виховання;
- формувати у студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

Відповідно до освітньої програми очікувані **результати навчання** включають вміння:

ПРН 5	Дискутувати з проблематики сфери фізичної культури і спорту, аргументувати власну точку зору з використанням сучасних наукових досягнень.
ПРН 10	Уміти аналізувати та структурувати проблеми функціонування та розвитку суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, готувати проекти управлінських рішень та визначати умови їх реалізації.
ПРН 19	Застосовувати для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту сучасний понятійний апарат, наукові концепції, теорії та технології.

3. Програма навчальної дисципліни

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1.	«Сучасна система спортивного тренування» як наукова та навчальна дисципліна	2		3
2.	Система підготовки спортсменів	2	2	4
3.	Змагальна діяльність у спорті	2	2	4
4.	Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту.	2	2	4
5.	Організація та проведення змагань.	2	2	5
6.	Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	2	2	4
7.	Принципи спортивного тренування.	2	1	4
8.	Навантаження у спортивному тренуванні.	2	1	5
9.	Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.		2	4
10.	Фізична підготовка спортсменів.		2	4

11.	Технічна підготовка спортсменів.	2	2	4
12.	Тактична підготовка спортсменів.		2	4
13.	Психологічна підготовка спортсменів.		2	4
14.	Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.		2	4
15.	Побудова тренувальних занять і мікроциклів.		2	4
16.	Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.		2	4
17.	Побудова мезо- і макроциклів.		2	4
18.	Побудова багаторічної підготовки спортсменів		2	4
19.	Етапи багаторічного тренувального процесу.		2	4
20.	Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.		2	4
	Всього за курсом	18	36	81

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

№	Тема заняття / план
1.	Тема 1. «Сучасна система спортивного тренування» як наукова та навчальна дисципліна. 1. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. 2. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. 3. Класифікація видів спорту. 4. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсмена».
2.	Тема 2. Система підготовки спортсменів. 1. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки. 2. Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки.
3.	Тема 3. Змагальна діяльність у спорті. 1. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. 2. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.
4.	Тема 4. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. 1. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. 2. Види спортивних змагань.
5.	Тема 5. Організація та проведення змагань. 1. Місце проведення змагань. 2. Особливості організаційної роботи суддів. 3. Організаційний комітет змагань.
6.	Тема 6. Адаптація в спортивній діяльності. 1. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. 2. Сутність адаптації в спорті.

	3. Реакції адаптації при м'язовій роботі.
7.	Тема 7. Принципи спортивного тренування. 1. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів. 2. Засоби спортивного тренування. 3. Визначення мети і завдань спортивного тренування.
8.	Тема 8. Навантаження у спортивному тренуванні. 1. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. 2. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації.
9.	Тема 11. Технічна підготовка спортсменів. 1. Спортивна техніка як система рухів. 2. Характеристики спортивної техніки. 3. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. 4. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.

4.2. План семінарських занять

№	Тема заняття / план
1.	Тема 2. Система підготовки спортсменів. 1. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки. 2. Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки.
2.	Тема 3. Змагальна діяльність у спорті. 1. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. 2. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.
3.	Тема 4. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. 1. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. 2. Види спортивних змагань.
4.	Тема 6. Адаптація в спортивній діяльності. 1. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. 2. Сутність адаптації в спорті. 3. Реакції адаптації при м'язовій роботі.
5.	Тема 7. Принципи спортивного тренування. 1. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів. 2. Засоби спортивного тренування. 3. Визначення мети і завдань спортивного тренування.
6.	Тема 8. Навантаження у спортивному тренуванні. 1. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. 2. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації.
7.	Тема 9. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень 1. Загальні поняття про навантаження 2. Характер навантажень 3. Величина навантажень 4. Спрямованість навантаження 5. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень 6. Координаційна складність навантаження
8.	Тема 10. Фізична підготовка спортсменів. 1. Основи фізичної підготовки. 2. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації.
9.	Тема 11. Технічна підготовка спортсменів. 1. Спортивна техніка як система рухів.

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Характеристики спортивної техніки. 3. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. 4. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
10.	<p>Тема 12. Тактична підготовка спортсменів.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. 2. Умови, що визначають вибір тактики. 3. Методика тактичної підготовки спортсмена. 4. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
11.	<p>Тема 13. Психологічна підготовка спортсменів.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Поняття про психологічну підготовку. 2. Психологічна підготовка спортсмену до тривалого тренувального процесу. 3. Загальна психологічна підготовка спортсмену до змагань. 4. Спеціальна психологічна підготовка спортсмену до конкретного змагання. 5. Ситуативне управління станом та поведінкою спортсмену в умовах змагань.
12.	<p>Тема 14. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Принципи класифікації методів психічної регуляції. 2. Методи гетерорегуляції: бесіда, приказ, гіпноз та ін. 3. Методи психічної саморегуляції. Заспокійливі варіанти аутогенної тренівки (АТ). Мобілізуючі варіанти АТ. 4. Закріплення навичок психічної регуляції під час, до та після тренувань. 5. Формування наполегливості, упевненості, цілеспрямованості.
13.	<p>Тема 15. Побудова тренувальних занять і мікроциклів.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Структура і зміст тренувального заняття. 2. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.
14.	<p>Тема 16. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Типи мікроциклів: втягуючі, ударні, підвідні, змагальні, відновні. 2. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах
15.	<p>Тема 17. Побудова мезо- і макроциклів.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. 2. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. 3. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. 4. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.
16.	<p>Тема 18. Побудова багаторічної підготовки спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів. 2. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.
17.	<p>Тема 19. Етапи багаторічного тренувального процесу.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Етап початкової підготовки 2. Етап попередньої базової підготовки 3. Етап спеціалізованої базової підготовки 4. Етап підготовки до вищих досягнень 5. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей 6. Етап збереження вищої спортивної майстерності 7. Етап поступового зниження досягнень 8. Етап відходу із спорту вищих досягнень
18.	<p>Тема 20. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Обґрунтування поняття «спортивна обдарованість». 2. Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів. 3. Критерії відбору для занять спортом. 4. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. 5. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. 6. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки.

7. Основний відбір і орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки.
--

8. Заключний відбір і орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки
--

4.3. Завдання для самостійної роботи

Підготувати індивідуальну роботу на одну із запропонованих тем.

Обсяг роботи має складати – 10-15 сторінок. До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. Робота має бути акуратно написана від руки або надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці роботи.

Текст викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4(210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання - “За шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., ліве – 3 см, праве – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).

Скорочення слів та словосполучень мають відповідати чинним стандартам з бібліотечної та видавничої справи (наприклад: Міністерство внутрішніх справ України (далі – МВС)).

Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (стандартний відступ, визначений текстовими редакторами на ПК).

Якщо заголовок складається з двох і більше речень, їх розділяють крапкою. Переніс слів у заголовках розділів слід уникати. Відстань між заголовком і подальшим чи попереднім текстом, при друкованому виготовленні письмової роботи, повинна становити не менше двох рядків.

Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок. Титульний аркуш (додається) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варіанти посилань на них. Перший – це посторінкові посилання (виноски): коли на сторінці цитується джерело, то внизу цієї сторінки під основним текстом наводиться бібліографічний опис літературного джерела і вказується сторінка. Другий – коли в разі посилання на літературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку літератури та конкретна сторінка, наводиться цитата, точні цифри, дані, наприклад [3, с. 17].

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після прешого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на сторінці, де є посилання, їх подають на наступній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

Перелік тем для підготовки індивідуальної роботи

1. Особливості спортивного тренування з (виду спорту).
2. Історія розвитку обраного виду.
2. Засоби спортивного тренування.
3. Методика тренування спортсменів в обраному виді.
4. Спорт як соціальне явище.
5. Фізична підготовка спортсменів.

6. Основи розвитку фізичних якостей.
7. Контроль рівня розвитку фізичних якостей.
8. Планування спортивного тренування.
9. Засоби і методи спортивного тренування.
10. Специфічні принципи спортивної підготовки.
11. Засоби і методи спортивного тренування у обраному виді спорту.
12. Технічна підготовка спортсменів.
13. Тактична підготовка спортсменів.
14. Фізична підготовка спортсменів.
15. Морально-вольова підготовка спортсменів.
16. Теоретична підготовка спортсменів.
17. Дидактичні принципи і їх використання у системі спортивного тренування.
18. Удосконалення системи спортивного тренування.

4.4. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання: мультимедійний проектор.

5. Підсумковий контроль

Перелік залікових питань з дисципліни:

1. Дайте визначення загальним поняттям про навантаження.
2. Як розподіляються навантаження за характером?
3. Що ви розумієте під «зовнішнім» і «внутрішнім» навантаженням?
4. Дайте характеристику «внутрішнього» (фізіологічного) навантаження за зонами відносної потужності: максимальної, субмаксимальної, великої, помірної.
5. Як класифікується навантаження за величиною?
6. За якими компонентами визначається спрямованість навантаження?
7. В якому випадку відбувається позитивна взаємодія під час використання вправ різної спрямованості?
8. Охарактеризуйте п'ять зон спрямованості тренувальних навантажень.
9. Охарактеризуйте координаційну складність вправ.
10. Дайте визначення основним теоретико-методичним поняттям спортивної підготовки.
11. Назвіть основні завдання, закономірності та принципи спортивної підготовки.
12. Охарактеризуйте сторони спортивної підготовки.
13. Проаналізуйте структуру і зміст тренувальних занять.
14. Зробіть аналіз основних засобів та методів, що використовуються в процесі підготовки спортсменів.
15. Назвіть основні мікроцикли і охарактеризуйте їх структуру та зміст.
16. Назвіть основні мезоцикли і охарактеризуйте їх структуру та зміст.
17. Охарактеризуйте структуру та зміст річного тренувального циклу.
18. Обґрунтування поняття «спортивна обдарованість».
19. Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів.
20. Критерії відбору для занять спортом
21. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.
22. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.
23. Принципи класифікації методів психічної регуляції.
24. Методи гетерорегуляції: бесіда, приказ, гіпноз та ін.

25. Методи психічної саморегуляції. Заспокійливі варіанти аутогенної тренувки (АТ). Мобілізуєчі варіанти АТ.
26. Закріплення навичок психічної регуляції під час, до та після тренувань.
27. Формування наполегливості, упевненості, цілеспрямованості.
28. Спортивна техніка як система рухів. Характеристики спортивної техніки.
29. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.
30. Умови, що визначають вибір тактики.
31. Дайте характеристику закономірностям та принципам спортивного тренування.
32. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.
33. Перерахуйте і зробіть короткий аналіз основних напрямків удосконалення сучасної підготовки спортсменів.
34. Дайте визначення основним поняттям управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів.
35. Яка сутність тренувальних ефектів: термінового, відставленого, кумулятивного?
36. Охарактеризуйте схему системи управління: тренер-спортсмен.
37. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.
38. Охарактеризуйте цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів.
39. Які основні завдання поточного управління?
40. В чому полягає мета і сутність оперативного управління?
41. Яка мета і спрямованість комплексного контролю?
42. Які функції покладаються на тренера поза межами тренувального процесу?
43. Дайте визначення загальним поняттям про навантаження.
44. Як розподіляються навантаження за характером?
45. Що ви розумієте під «зовнішнім» і «внутрішнім» навантаженням?
46. Дайте характеристику «внутрішнього» (фізіологічного) навантаження за зонами відносної потужності: максимальної, субмаксимальної, великої, помірної.
47. Як класифікується навантаження за величиною?
48. За якими компонентами визначається спрямованість навантаження?
49. В якому випадку відбувається позитивна взаємодія під час використання вправ різної спрямованості?
50. Охарактеризуйте п'ять зон спрямованості тренувальних навантажень.
51. Охарактеризуйте координаційну складність вправ.
52. Охарактеризуйте загальну класифікацію навантажень.
53. Охарактеризуйте енергетичні витрати організму спортсмена.
54. Які основні особливості адаптації нервово-м'язової системи до фізичних навантажень?
55. Як класифікуються м'язові волокна і в чому проявляється функція волокон різних типів?
56. Охарактеризуйте нервово-м'язову адаптацію у силовій підготовці.
57. Що ви розумієте під гіпертрофією м'язів?
58. Через які механізми здійснюється адаптація нервово-м'язової системи до аеробних навантажень?
59. Які Ви знаєте зони інтенсивності для розвитку витривалості?
60. Через які фізіологічні механізми відбувається розвиток лактатних анаеробних можливостей спортсменів?

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 10 балів:

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-8 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

5.2. Зразок «нульового» варіанту іспитового білету

ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

Чорноморський національний університет ім. П. Могили

Рівень вищої освіти – магістр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна «Сучасна система спортивного тренування»

1. Проаналізуйте структуру і зміст тренувальних занять.
2. Як розподіляються навантаження за характером?
3. Схарактеризуйте методику вдосконалення швидкості циклічних рухових дій.

Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту. Протокол № ___ від «___» 20__ року.

Завідувач кафедри
Екзаменатор

Н. Ю. Довгань
І. І. Вако

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

6.1. Система оцінювання роботи студентів

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Сучасна система спортивного тренування» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1.	Семинарські заняття (практичні заняття): 18 занять по 3 бали	18 x 3 = 54	Протягом семестру
2.	Підготовка та захист індивідуальної роботи	16	Протягом семестру
3.	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	Всього	100	

Усна відповідь на практичному занятті

3 бали (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Має уявлення про особливості психофізіологічних процесів в тому чи іншому аспектах діяльності людини. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
-------------------	---

2 бали (добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, вмiє застосовувати їх на практицi, але може допустити неточностi, окремi помилки в формулюванні відповідей.
1 бал	Студент знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, iнодi не підкріпленi прикладами
0 (незадовiльно)	Студент повністю не знає програмного матерiалу, відмовляється відповідати.

Написання та захист iндивiдуальної роботи

14-16 балiв	Запропонована студентом робота викладена в обсязi, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний i практичний матерiал, мiстить нову, нетрадицiйну iнформацiю з даного питання i пропозицiї щодо її практичного застосування.
10-13 балiв	Запропонована студентом робота викладена в обсязi, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний i практичний матерiал, мiстить фрагменти нової, нетрадицiйної iнформацiї. Оформлення роботи має незначнi недолiки.
7-9 балiв	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязi, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихiд, але мiстить певнi недолiки у висвітленi питань, яке досліджувалось. Оформлення роботи має деякi недолiки.
4-6 балiв	Робота мiстить базовий теоретичний та практичний матерiал, але не має практичного виходу. Виклад матерiалу неточний, присутнi значнi недолiки у висвітленнi теми та оформленнi роботи.
2-3 бали	Робота мiстить базовий теоретичний та практичний матерiал, але тема розкрита неповністю. Виклад матерiалу неточний, присутнi недолiки у висвітленнi теми. Обсяг та оформлення запропонованої роботи мають значнi неточностi.
1 бал	Робота базується на фрагментарних знаннях з курсу. Тема дослідження не розкрита. Оформлення не відповідає вимогам.

Складовi оцiнювання курсової роботи

№	Складовi оцiнки	Максимальна кiлькiсть балiв
Якiсть виконання курсової роботи		
1	Формулювання актуальностi, проблеми, гiпотези, мети i завдань, новизни та практичного значення	5
2	Оформлення роботи: наявнiсть обкладинки, титульної сторiнки, дотримання вимог до розміщення тексту на сторiнках, iлюстрацiй i таблиць	4
3	Теоретична обґрунтованiсть теми, чiтко розроблений науковий апарат (наявнiсть критичних узагальнень рiзних пiдходiв до постановки i вирiшення проблеми вiдповiдно до теми курсової роботи, коректнiсть використання понятiйного апарату, посилання, цитування)	5
4	Глибина аналізу використаної лiтератури	5

5	Стилістика та логічність викладення матеріалу; правильне використання спеціальної термінології	4
6	Структура роботи (наявність вступу, основних розділів, висновків, бібліографії); дотримання вимог до встановлених обсягів кількості сторінок та стандартів оформлення	4
7	Відповідність змісту роботи темі, цілям і завданням	5
8	Зміст розділів і підрозділів розкриває тему курсової роботи	5
9	Об'єктивність і повнота розробки проблеми	5
10	Наявність та доречність інформаційних матеріалів (таблиць, графіків, схем) при висвітленні основного змісту роботи	3
11	Наявність експериментальної роботи, грамотний і логічний її виклад	5
12	Статистична та математична обробка даних експериментальної роботи	5
13	Грунтовність розроблених висновків та пропозицій в курсовій роботі, самостійність узагальнень і висновків, їх значущість для подальшої практичної діяльності	5
Загальна кількість балів за підготовку курсової роботи		60
Захист курсової роботи		
14	Якість доповіді студента (форма доповіді, зміст, доказова база, висновки, пропозиції)	10
15	Повнота та вичерпність відповідей на питання: уміння орієнтуватися в досліджуваній темі; уміння правильно висловлювати свої думки; уміння аргументовано відповідати на питання	10
16	Наявність виданої наукової статті за темою курсового дослідження, що була перевірена на плагіат і відповідає політиці академічної доброчесності	10
17	Якість проведеної презентації (якість представлених слайдів, їх зміст, володіння презентаційним матеріалом, уміння проілюструвати доповідь змістовними фактам	10
Загальна кількість балів за захист курсової роботи		40
ПІДСУМКОВА ОЦІНКА		100

6. Рекомендовані джерела інформації

6.1. Базова:

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях /М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 2008. – 400 с.
2. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник / О.М. Худолій. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.
3. Зайцева В.Н. Теория спортивной тренировки с основами методик: Учебник для студентов IV курса высших учебных заведений. - Запорожье: ЗГУ, 2003 192с. [Електронний ресурс] Режим доступу:
http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937573_03_04_06_Met_mat.pdf

4. Клопов Р.В., Сватъєв А.В., Безкоровайна Л.В. Олімпійський і професійний спорт та інформаційні ресурси галузі: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання спеціальності «спорт». / Уклад. Р.В. Клопов, А.В. Сватъєв, Л.В. Безкоровайна. Запоріжжя: ЗНУ, 2011. 118 с.
5. Сватъєв А.В., Петров В.О., Сущенко Л.П. Тестові завдання з дисципліни “Вступ до спеціальності “Олімпійський та професійний спорт” (для майбутніх тренерів викладачів) // А.В. Сватъєв, В.О. Петров, Л.П. Сущенко. К.: ТОВ “Козарі”, 2008. 38с.
6. Сватъєв А.В., Сущенко Л.П. Тестові завдання з дисципліни “Теорія спортивного тренування з основами методик” // А.В. Сватъєв, Л.П. Сущенко. К.: ТОВ “Козарі”, 2009. 42 с.
7. Сватъєв А.В., Сущенко Л.П., Безкоровайна Л.В. Тестові завдання з дисципліни “Олімпійський та професійний спорт” // А.В. Сватъєв, Л.П. Сущенко, Л.В. Безкоровайна. К.: ТОВ “Козарі”, 2010. 37 с.
8. Сватъєв А.В., Сущенко Л.П. Тестові завдання з дисципліни “Професійна майстерність тренера” // А.В. Сватъєв, Л.П. Сущенко. – К.: ТОВ “Козарі”, 2010. 30 с.

6.2. Допоміжна:

7. Бріскін Ю. Дидактичні вимоги до змісту навчальної дисципліни "Професійна майстерність фахівців Олімпійського та професійного спорту" / Юрій Бріскін // Педагогіка і психологія професійної освіти: наук. метод. журнал інст. пед. і псих. проф. освіти АПН України. – Львів, 1999. – № 3. – С. 151-155.
8. Бріскін Ю. Структура та зміст навчальної дисципліни «Професійна майстерність фахівців олімпійського та професійного спорту» / Юрій Бріскін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2000. – № 2. – С. 19-22
9. Антонов А. С. Інтегральні показники технічної підготовленості висококваліфікованих стрільців із лука / А. С. Антонов // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2012. – №4. – С.37–41.
10. Виноградський Б. А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості: [монографія] / Б. А. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2012. – 306 с.].
11. Пятков В. Т. Теоретико-методичні основи техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрілецьких олімпійських вправах : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / Пятков Віктор Тимофійович. – К., 2002. – 40 с.
12. Denysova L., Shynkaruk O., Usychenko V. (2018). Cloud technologies in distance learning of specialists in physical culture and sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, Supplement issue 1, 469-472. DOI:10.7752/jpes.2018.s166
13. Faigenbaum, A. D., Bellucci, M., Bernieri, A., Bakker, B., & Hoorens. K. (2005). Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19, 376-381.
14. Kozhokar, N., Kurnyshev, Y., Paliichuk Y., Balatska L., Yarmak O., Galan, Y. (2018). Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, (Supplement issue 4), 1939-1944. DOI:10.7752/jpes.2018.s4286
15. Kozina, Z., Iermakov, S., Crețu, M., Kadutskaya, L., & Sobyenin, F. (2017). Physiological and subjective indicators of reaction to physical load of female basketball players with different game roles. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 378-382.
16. Kozina, Z., Prusik, K., Görner, K., Sobko, I., Repko, O., Bazilyuk, T., et al. (2017). Comparative characteristics of psychophysiological indicators in the representatives of cyclic and game sports. *Journal of Physical Education and Sport*, (17)2, 648-655.
17. Kozina, Zh.L., Iermakov, S.S., Pogorelova, A.O. (2012). The methodological basis for determining individual characteristics of volleyball players at the stage of basic training specialist. *Physical Education of Students*, 3, 53-60.

18. Melnyk V. Pasichnyk, V., Semeryak, Z., Karatnyk, I., Galan, Y. (2017). Improvement of tactical action in the attack of handball players at the stage of preparation for higher achievements. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 846-853. DOI:10.7752/jpes.2017.02129
19. Yarmak, O., Blagii, O., Palichuk, Y., Hakman, A., Balatska, L., Moroz, O., & Galan, Y. (2018). Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2proc), S259-S268.
20. Yarmak, O., Galan, Y., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Filak, Y., Blahii, O. (2017). Screening system of the physical condition of boys aged 15-17 years in the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, Supplement issue 3, 1017-1023.
21. Romanov Y., Isaev A., Shevtsov A., Cieslicka M., Muszkieta R. Integrative assessment of kick boxers' brain blood circulation and bio-electrical activity in conditions of correction technologies' application. *Physical Education of Students*. 2016;20(3):23–31. doi: 10.15561/20755279.2016.0303.
22. Podrigalo L. V., Volodchenko A. A., Rovnaya O. A., Stankiewicz B. Analysis of martial arts athletes' goniometric indicators. *Physical Education of Students*. 2017;21(4):182–188. doi: 10.15561/20755279.2017.0406.
23. Javad M. Central hemodynamic response to interval aerobic jogging in healthy male students. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2017;21(4):169–174. doi: 10.15561/18189172.2017.0404.
24. Popel' S. L., Tsap I., Yatev Y. N., Lapkovsky E. Y., Synitsya A., Pyatnichuk D. Special aspects of hemo-dynamic and reaction of erythrocytes in blood to standard physical load of different qualification female volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2017;21(5):251–259. doi: 10.15561/18189172.2017.0508.
25. Skladanivska I. V. Assessment of nervous-muscular system's potentials of cyclic kinds of sports sportsmen. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2016;20(4):29–34. doi: 10.15561/18189172.2016.0405.
26. Podrigalo L., Galashko M. N., Iermakov S., Rovnaya O., Bulashev A. Prognostication of successfulness in arm-wrestling on the base of morphological functional indicators' analysis. *Physical Education of Students*. 2017;21(1):46–51. doi: 10.15561/20755279.2017.0108.

7.3. Інформаційні ресурси:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій
2. Інтернет-ресурси
3. Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.