

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.

“ ” 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт / А7 Фізична культура і спорт  
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності,

Гарант освітньої програми

Декан факультету ФВіС

В.о. директора ННІ післядипломної освіти

Начальник НМВ

Ірина БОНДАРЕНКО

Надія ДОВГАНЬ

Надія ДОВГАНЬ

Ірина БОНДАРЕНКО

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Катерина ЗУБ

Євгенія ПОСТИКІНА

Миколаїв – 2025 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни					
Найменування дисципліни	Загальна теорія підготовки спортсмена					
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка					
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт/А7					
Спеціалізація (якщо є)						
Освітня програма	Фізична культура і спорт					
Рівень вищої освіти	Бакалавр					
Статус дисципліни	Нормативна					
Курс навчання	2					
Навчальний рік	2025 – 2026 н.р.					
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма		Заочна форма			
	3, 4		4, 5, 6			
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	7 кредитів / 210 годин					
Структура курсу:	Денна форма		Заочна форма			
	3 семестр	4 семестр	4 тр.	5 тр.	6 тр.	
	– лекції	15	32	10	-	-
	– семінарські заняття (групові)	15	32	-	8	6
	– годин самостійної роботи студентів	46	40	60	60	36
– годин самостійної роботи (курсова робота)		30		-	30	
Відсоток аудиторного навантаження	45%		11%			
Мова викладання	Українська					
Форма проміжного контролю (якщо є)			Контрольна робота 5 триместр Контрольна робота 6 триместр			
Форма підсумкового контролю	Залік (3 семестр) Екзамен (4 семестр) Курсова робота (4 триместр)		Залік (5 триместр) Екзамен (6 трим.) Курсова робота (6 триместр)			

## 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсмена» є формування у студентів фундаментальних та прикладних знань і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації.

### Завдання курсу

- ознайомити з системою змагань в олімпійському спорті та основами змагальної діяльності спортсменів;
- проаналізувати основи сучасної підготовки спортсменів (морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціальнопедагогічні аспекти);
- засвоїти основи методики фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів;

- оволодіти методиками контролю та моделювання в спорті;

Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567.

<b>Інтегральна компетентність</b>		Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<b>ЗК1</b>	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	<b>ЗК12</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</b>	<b>СК1</b>	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	<b>СК2</b>	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
	<b>СК10</b>	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

**Передумови вивчення дисципліни:** Навчальна дисципліна «Загальна теорія підготовки спортсмена» є профілюючою у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту; включає та поглиблює знання з фізіології, метрології, психології, педагогіки та ін.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- основи загальної теорії підготовки спортсменів
- види спорту в програмах олімпіад, види змагань;
- мету, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки;
- структуру побудови тренувального процесу спортсменів;
- етапи багаторічної підготовки спортсменів;
- відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів;
- моделювання і прогнозування в спорті;
- засоби відновлення і стимуляції працездатності спортсменів, вживання раціонального харчування, травматизм і його профілактику, матеріально-технічне і наукове забезпечення підготовки спортсменів і проведення змагань;
- принципи управління багаторічною підготовкою спортсменів;

**вміти:**

- організовувати та проводити підготовку спортсменів;
- формувати у спортсменів загальні та спеціальні знання, спеціальні рухові вміння та навички, розвивати фізичні якості;
- планувати тренувальний процес підготовки спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки;

- підвищувати рівень фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, інтегральної та психологічної підготовки;
- створювати моделі в спортивній діяльності;

Відповідно до освітньої програми очікувані результати навчання включають вміння:

<b>PH 8</b>	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
<b>PH 21</b>	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### 3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
<b>3 семестр</b>				
1	«Загальна теорія підготовки спортсмена» як наукова та навчальна дисципліна. Види спорту в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Змагання.	2	2	8
2	Основи загальної теорії підготовки спортсменів. Навантаження в спорті.	2	2	8
3	Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки.	2	2	8
4	Складові сторони підготовки спортсмена	9	9	22
	<b>Всього за 3 семестр</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>46</b>
<b>4 семестр</b>				
5	Макроструктура підготовки спортсменів	4	4	8
6	Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена.	6	6	6
7	Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів.	6	6	8
8	Моделювання і прогнозування в спорті.	4	4	6
9	Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів	6	6	6

10	Фактори (позазмагальні, позатренувальні) в системі підготовки спортсмена.	6	6	6
	Курсова робота			<b>30</b>
	<b>Всього за 4 семестр</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>70</b>
	<b>Всього за курсом</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>116</b>

**Заочна форма:**

№ теми	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
<b>4 семестр</b>				
1	Види спорту в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Змагання.	2	-	10
2	Основи загальної теорії підготовки спортсменів. Навантаження в спорті.	2	-	10
3	Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки.	2	-	10
4	Складові сторони підготовки спортсмена.	2	-	10
5	Макро, -мікро, мезо-структура підготовки спортсменів.	2	-	20
	<b>Всього за 4 семестр</b>	<b>10</b>		<b>60</b>
<b>5 семестр</b>				
2	Основи загальної теорії підготовки спортсменів. Навантаження в спорті.	-	2	20
3	Мета, завдання, принципи спортивної підготовки. Засоби, методи спортивної підготовки.	-	2	20
4	Складові сторони підготовки спортсмена. Фізична, технічна, тактична підготовка спортсмена.	-	2	10
4	Складові сторони підготовки спортсмена. Психологічна, теоретична, інтегральна підготовка спортсмена.	-	2	10
	<b>Всього за 5 семестр</b>	-	<b>8</b>	<b>60</b>
<b>6 семестр</b>				
5	Макроструктура підготовки спортсменів. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена.	-	2	16
6	Відбір, управління в системі підготовки спортсменів.	-	2	10
7	Контроль, моделювання, прогнозування в системі підготовки спортсменів.	-	2	10
	Курсова робота			30
	<b>Всього за 6 семестр</b>	-	<b>6</b>	<b>66</b>
	<b>Всього за курсом</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>186</b>

## 4. Зміст навчальної дисципліни

### 4.1. План лекцій

№	Тема заняття / план
<b>3 семестр</b>	
1	<p><b>Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсмена» як наукова та навчальна дисципліна. Види спорту в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Змагання.</b></p> <p><b>Заняття 1.1. Види спорту. Система спортивних змагань. Змагальна діяльність у спорті.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Класифікація видів спорту.</li><li>2. Види спорту в програмах Ігор Олімпіад.</li><li>3. Види спорту в програмах зимових Олімпійських ігор.</li><li>4. Система спортивних змагань.</li><li>5. Визначення результату в змаганнях.</li><li>6. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів.</li><li>7. Результат змагальної діяльності.</li><li>8. Управління змагальною діяльністю.</li><li>9. «Загальна теорія підготовки спортсмена» як наукова та навчальна дисципліна.</li></ol>
2	<p><b>Тема 2. Основи загальної теорії підготовки спортсменів</b></p> <p><b>Заняття 2.2. Навантаження в спорті. Втома, відновлення, суперкомпенсація, відставлений тренувальний ефект.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Тренувальні і змагальні навантаження. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження.</li><li>2. Характеристика навантажень.</li><li>3. Компоненти навантаження.</li><li>4. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.</li><li>5. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.</li><li>6. Суперкомпенсація.</li><li>7. Відставлений тренувальний ефект.</li></ol>
3	<p><b>Тема 3. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки</b></p> <p><b>Заняття 3.1. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Мета, завдання спортивної підготовки.</li><li>2. Засоби спортивної підготовки.</li><li>3. Методи спортивної підготовки.</li><li>4. Поняття «принцип» спортивної підготовки.</li><li>5. Спеціальні принципи. Дидактичні принципи.</li></ol>
4	<p><b>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</b></p> <p><b>Заняття 4.1. Технічна, теоретична, інтегральна підготовленість спортсмена</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Спортивна техніка як система рухів.</li><li>2. Характеристики спортивної техніки.</li><li>3. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.</li><li>4. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.</li><li>5. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.</li><li>6. Контроль технічної підготовленості спортсмена.</li><li>7. Теоретична підготовка спортсменів.</li><li>8. Інтегральна підготовка спортсменів.</li></ol>
5	<p><b>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</b></p> <p><b>Заняття 4.2. Тактична підготовленість спортсмена</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.</li><li>2. Умови, що визначають вибір тактики.</li></ol>

	<p>3. Методика тактичної підготовки спортсмена.</p> <p>4. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.</p> <p>5. Теоретична підготовка спортсменів.</p>
6	<p><b>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</b></p> <p><b>Заняття 4.3. Психологічна підготовленість спортсмена</b></p> <p>1. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів.</p> <p>2. Методика психологічної підготовки спортсменів.</p> <p>3. Ідеомоторне тренування.</p> <p>4. Контроль психічної підготовленості спортсмена.</p>
7	<p><b>Тема 4. Фізична підготовка спортсмена</b></p> <p><b>Заняття 4.4. Особливості фізичної підготовки спортсменів. Сила. Координація. Бистрота.</b></p> <p>1. Розвиток максимальної сили.</p> <p>2. Розвиток швидкісної сили.</p> <p>3. Розвиток силової витривалості.</p> <p>4. Види координаційних здібностей.</p> <p>5. Загальні положення методики розвитку КЗ.</p> <p>6. Засоби підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.</p> <p>7. Види швидкісних здібностей.</p> <p>8. Методика розвитку швидкісних здібностей..</p>
8	<p><b>Тема 4. Фізична підготовка спортсмена</b></p> <p><b>Заняття 4.5. Особливості фізичної підготовки спортсменів. Витривалість. Гнучкість.</b></p> <p>1. Види витривалості.</p> <p>2. Розвиток загальної витривалості.</p> <p>3. розвиток спеціальної витривалості.</p> <p>4. Підвищення потужності ємності та рухомості анаеробних процесів.</p> <p>5. Підвищення потужності ємності та рухомості аеробних процесів.</p> <p>6. Види гнучкості.</p> <p>7. Фактори, які впливають на розвиток гнучкості.</p> <p>8. Методика розвитку гнучкості</p>
<b>4 семестр</b>	
1	<p><b>Тема 5. Макроструктура підготовки спортсменів</b></p> <p><b>Заняття 5.1. Структура багатолітнього процесу спортивного вдосконалення.</b></p> <p>1. Структура багатолітнього процесу спортивної підготовки і фактори, що її визначають.</p> <p>2. Напрямки інтенсифікації процесу підготовки.</p> <p>3. Побудова підготовки в олімпійських циклах.</p>
2	<p><b>Тема 5. Макроструктура підготовки спортсменів</b></p> <p><b>Заняття 5.2. Побудова підготовки спортсмена протягом року.</b></p> <p>1. Структура річної підготовки.</p> <p>2. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.</p> <p>3. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.</p>
3	<p><b>Тема 6. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена.</b></p> <p><b>Заняття 6.1. Розминка в спорті. Побудова програм занять</b></p> <p>1. Основи побудови розминки.</p> <p>2. структура і зміст розминки.</p> <p>3. Особливості передзмагальної розминки.</p> <p>4. Структура заняття.</p> <p>5. Навантаження на занятті.</p> <p>3. Типи і організація занять.</p>
4	<p><b>Тема 6. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена.</b></p> <p><b>Заняття 6.2. Побудова програм мікроциклів</b></p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Типи мікроциклів.</li> <li>2. Структура мікроциклів різних типів.</li> <li>3. Особливості побудови мікроциклів протягом дня при декількох заняттях.</li> </ol>
5	<p><b>Тема 6. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена.</b>  <b>Заняття 6.3. Мезоцикли в процесі підготовки спортсмена</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.</li> <li>2. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.</li> </ol>
6	<p><b>Тема 7. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів.</b>  <b>Заняття 7.1. Відбір в системі підготовки спортсменів</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Первинний відбір.</li> <li>2. Попередній відбір.</li> <li>3. Проміжний відбір.</li> <li>4. Основний відбір.</li> <li>5. Заключний відбір.</li> </ol>
7	<p><b>Тема 7. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів.</b>  <b>Заняття 7.2. Управління в системі підготовки спортсменів</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мета, види управління.</li> <li>2. Етапне управління.</li> <li>3. Поточне управління.</li> <li>4. Оперативне управління.</li> </ol>
8	<p><b>Тема 7. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів.</b>  <b>Заняття 7.3. Контроль в системі підготовки спортсменів</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль фізичної підготовленості.</li> <li>2. Контроль техніко-тактичної підготовленості.</li> <li>3. Контроль змагальної діяльності.</li> <li>4. Контроль тренувальних і змагальних навантажень</li> </ol>
9	<p><b>Тема 8. Моделювання і прогнозування в спорті</b>  <b>Заняття 8.1. Моделювання в спорті</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Моделі змагальної діяльності, моделі , що використовуються в процесі підготовки.</li> <li>2. Моделі підготовленості.</li> <li>3. Морфофункціональні моделі.</li> <li>4. Моделі структури процесу підготовки. Моделі підготовки протягом року (перед Олімпійськими іграми).</li> </ol>
10	<p><b>Тема 8. Моделювання і прогнозування в спорті.</b>  <b>Заняття 8.2. Прогнозування в спорті.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Види прогнозів.</li> <li>2. Методи прогнозування.</li> <li>3. Етапи прогнозування.</li> <li>4. Довгострокове прогнозування.</li> </ol>
11	<p><b>Тема 9. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів</b>  <b>Заняття 9.1. Спортивна підготовка в гірських умовах.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.</li> <li>2. Оптимальна висота для гірської підготовки.</li> <li>3. Оптимальна тривалість та структура гірської підготовки.</li> <li>4. Тренування в горах в системі безпосередньої підготовки до головних змагань.</li> </ol>
12	<p><b>Тема 9. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів</b>  <b>Заняття 9.2. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добові зміни стану організму спортсмена.</li> <li>2. Десинхронізація циркадних ритмів організму після дальніх перельотів.</li> <li>3. Ресинхронізація циркадних ритмів організму після дальніх перельотів.</li> </ol>
13	<p><b>Тема 9. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів</b></p>

	<b>Тема 9.3. Травматизм в спорті</b> 1. Медико-біологічні, психологічні причини травматизму. 2. Спортивно-педагогічні причини травматизму. 3. Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.
14	<b>Тема 10. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена</b> <b>Тема 10.1. Фактори (поза змагальні, поза тренувальні) в системі підготовки спортсмена</b> 1. Засоби відновлення роботоздатності спортсмена. 2. Планування використання засобів відновлення в процесі тренування.
15	<b>Тема 10. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена</b> <b>Тема 10.2. Харчування спортсменів в системі підготовки спортсменів.</b> 1. Загальні основи раціонального харчування спортсменів. 2. Вуглеводи, білки, жири в раціоні спортсменів. 3. Харчування та маса тіла спортсменів.
16	<b>Тема 10. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена</b> <b>Тема 10.3. Допінг у спорті. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань.</b> 1. Історія розповсюдження допінгу. 2. Допінгові засоби та методи. 3. Боротьба МОК із застосуванням допінгу. 4. Діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства. 5. Спортивний інвентар. 6. Тренажери в системі спортивної підготовки. 7. Діагностичне обладнання в системі спортивної підготовки.
	<b>Разом 47 год</b>

Заочна форма:  
**План лекцій**

№	Тема заняття / план	
<b>4 триместр</b>		
1	<b>Тема 1. Види спорту в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Змагання.</b> 1. Класифікація видів спорту. 2. Види спорту в програмах Ігор Олімпіад. 3. Види спорту в програмах зимових Олімпійських ігор. 4. Система спортивних змагань. 5. Визначення результату в змаганнях. 6. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. 7. Результат змагальної діяльності. 8. Стратегія, тактика, техніка змагальної діяльності. 9. Структура змагальної діяльності. 10. Управління змагальною діяльністю.	<b>2</b>
2	<b>Тема 2. Основи загальної теорії підготовки спортсменів</b> <b>Заняття 2.2. Навантаження в спорті. Втома, відновлення, суперкомпенсація, відставлений тренувальний ефект.</b> 1. Тренувальні і змагальні навантаження. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження.	<b>2</b>

	<p>2. Характеристика навантажень.</p> <p>3. Компоненти навантаження.</p> <p>4. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.</p> <p>5. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.</p>	
3	<p><b>Тема 3. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки</b></p> <p>1. Мета, завдання спортивної підготовки.</p> <p>2. Засоби спортивної підготовки.</p> <p>3. Методи спортивної підготовки.</p> <p>4. Поняття «принцип» спортивної підготовки.</p> <p>5. Спеціальні принципи.</p>	2
4	<p><b>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</b></p> <p>1. Загальна характеристика сторін підготовленості спортсменів.</p> <p>2. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.</p> <p>3. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Методика тактичної підготовки спортсмена.</p> <p>4. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів.</p> <p>5. Методика психологічної підготовки спортсменів.</p> <p>6. Теоретична підготовка спортсменів.</p> <p>7. Фізична підготовка спортсмена.</p> <p>7.1. Швидкісні здібності і методика розвитку. Гнучкість і методика розвитку. Види швидкісних здібностей.</p> <p>7.2. Силкові та координаційні здібності, методика розвитку.</p> <p>7.3. Види витривалості, методика розвитку.</p> <p>8. Інтегральна підготовка спортсмена.</p>	2
5	<p><b>Тема 5. Макроструктура підготовки спортсменів</b></p> <p>1. Структура багатолітнього процесу спортивної підготовки і фактори, що її визначають.</p> <p>2. Побудова підготовки в олімпійських циклах.</p> <p>4. Структура річної підготовки.</p> <p>5. Мезоцикли в процесі підготовки спортсмена</p> <p>6. Побудова програм мікроциклів</p> <p>6.1. Типи мікроциклів.</p> <p>6.2. Структура мікроциклів різних типів.</p>	2
	<b>Разом</b>	<b>10</b>

## 4.2. План семінарських занять Денна форма

№	Тема заняття / план
<b>3 семестр</b>	
1	<p><b>Тема 1. Види спорту в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Змагання. «Загальна теорія підготовки спортсмена» як наукова та навчальна дисципліна.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класифікація видів спорту.</li> <li>2. Види спорту в програмах Ігор Олімпіад.</li> <li>3. Види спорту в програмах зимових Олімпійських ігор.</li> <li>4. Система спортивних змагань.</li> <li>5. Визначення результату в змаганнях.</li> <li>6. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів.</li> <li>7. Результат змагальної діяльності.</li> <li>8. Структура змагальної діяльності.</li> <li>9. Управління змагальною діяльністю</li> <li>10. «Загальна теорія підготовки спортсмена» як наукова та навчальна дисципліна.</li> </ol>
2	<p><b>Тема 2. Основи загальної теорії підготовки спортсменів.</b> <b>Заняття 2.2. Навантаження в спорті.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренувальні і змагальні навантаження. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження.</li> <li>2. Характеристика навантажень.</li> <li>3. Компоненти навантаження.</li> <li>4. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості</li> <li>5. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.</li> </ol>
3	<p><b>Тема 3. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки</b> <b>Заняття 3.1. Мета, завдання, засоби, методи спортивної підготовки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мета, завдання спортивної підготовки.</li> <li>2. Засоби спортивної підготовки.</li> <li>3. Методи спортивної підготовки</li> <li>4. Поняття «принцип» спортивної підготовки.</li> <li>5. Спеціальні принципи.</li> <li>6. Дидактичні принципи.</li> </ol>
4	<p><b>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</b> <b>Заняття 4.1. Технічна підготовленість спортсмена</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивна техніка як система рухів.</li> <li>2. Характеристика спортивної техніки.</li> <li>3. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.</li> <li>4. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.</li> <li>5. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.</li> <li>6. Контроль технічної підготовленості спортсмена.</li> </ol>
5	<p><b>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</b> <b>Заняття 4.2. Тактична підготовленість спортсмена</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.</li> <li>2. Умови, що визначають вибір тактики.</li> <li>3. Методика тактичної підготовки спортсмена.</li> <li>4. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.</li> </ol>
6	<p><b>Тема 4. Фізична підготовка спортсмена.</b></p>

	<p><b>Заняття 4.4. Швидкісні здібності і методика розвитку. Силова підготовка. Координація.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Види швидкісних здібностей.</li> <li>2. Методика розвитку швидкісних здібностей.</li> <li>3. Розвиток максимальної сили.</li> <li>4. Розвиток швидкісної сили.</li> <li>5. Розвиток силової витривалості.</li> <li>6. Види координаційних здібностей.</li> <li>7. Загальні положення методики розвитку КЗ.</li> <li>8. Засоби підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.</li> </ol>
7	<p><b>Тема 4. Фізична підготовка спортсмена.</b>  <b>Заняття 4.5. Витривалість. Гнучкість і методика розвитку.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Види витривалості.</li> <li>2. Розвиток загальної витривалості.</li> <li>3. розвиток спеціальної витривалості.</li> <li>4. Підвищення потужності ємності та рухомості анаеробних процесів.</li> <li>5. Підвищення потужності ємності та рухомості аеробних процесів.</li> <li>6. Види гнучкості.</li> <li>7. Фактори, які впливають на розвиток гнучкості.</li> <li>8. Методика розвитку гнучкості.</li> </ol>
8	<p><b>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</b>  <b>Заняття 4.3. Теоретична підготовка спортсмена. Психологічна підготовка спортсменів.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів.</li> <li>2. Методика психологічної підготовки спортсменів.</li> <li>3. Ідеомоторне тренування.</li> <li>4. Контроль психічної підготовленості спортсмена.</li> <li>5. Теоретична підготовка спортсменів.</li> </ol>
<b>4 семестр</b>	
1	<p><b>Тема 5. Макроструктура підготовки спортсменів</b>  <b>Заняття 5.1. Структура багатолітнього процесу спортивного вдосконалення.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура багатолітнього процесу спортивної підготовки і фактори, що її визначають.</li> <li>2. Напрямки інтенсифікації процесу підготовки.</li> <li>3. Побудова підготовки в олімпійських циклах.</li> </ol>
2	<p><b>Тема 5. Макроструктура підготовки спортсменів</b>  <b>Заняття 5.2. Побудова підготовки спортсмена протягом року. Розминка в спорті.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура річної підготовки.</li> <li>2. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.</li> <li>3. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.</li> <li>4. Основи побудови розминки.</li> <li>5. структура і зміст розминки.</li> <li>6. Особливості передзмагальної розминки.</li> </ol>
3	<p><b>Тема 6. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена.</b>  <b>Заняття 6.1. Побудова програм занять</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структур заняття.</li> <li>2. навантаження на занятті.</li> <li>3. Типи і організація занять.</li> </ol>
4	<p><b>Тема 6. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена.</b>  <b>Заняття 6.2. Побудова програм мікроциклів</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Типи мікроциклів.</li> <li>2. Структура мікроциклів різних типів.</li> </ol>

	3. Особливості побудови мікроциклів протягом дня при декількох заняттях.
5	<b>Тема 6. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена.</b> <b>Заняття 6.3. Мезоцикли в процесі підготовки спортсмена</b> 1. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. 2. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
6	<b>Тема 7. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів.</b> <b>Заняття 7.1. Відбір в системі підготовки спортсменів</b> 1. Первинний відбір. 2. Попередній відбір. 3. Проміжний відбір. 4. Основний відбір. 5. Заклучний відбір.
7	<b>Тема 7. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів.</b> <b>Заняття 7.2. Управління в системі підготовки спортсменів</b> 1. Мета, види управління. 2. Етапне управління. 3. Поточне управління. 4. Оперативне управління.
8	<b>Тема 7. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів.</b> <b>Заняття 7.3. Контроль в системі підготовки спортсменів</b> 1. Контроль фізичної підготовленості. 2. Контроль техніко-тактичної підготовленості. 3. Контроль змагальної діяльності. 4. Контроль тренувальних і змагальних навантажень
9	<b>Тема 8. Моделювання і прогнозування в спорті</b> <b>Заняття 8.1. Моделювання в спорті</b> 1. Моделі змагальної діяльності, моделі , що використовуються в процесі підготовки. 2. Моделі підготовленості. 3. Морфофункціональні моделі. 4. Моделі структури процесу підготовки. Моделі підготовки протягом року (перед Олімпійськими іграми).
10	<b>Тема 8. Моделювання і прогнозування в спорті.</b> <b>Заняття 8.2. Прогнозування в спорті.</b> 1. Види прогнозів. 2. Методи прогнозування. 3. Етапи прогнозування. 4. Довгострокове прогнозування.
11	<b>Тема 9. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів</b> <b>Заняття 9.1. Спортивна підготовка в гірських умовах.</b> 1. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів. 2. Оптимальна висота для гірської підготовки. 3. Оптимальна тривалість та структура гірської підготовки. 4. Тренування в горах в системі безпосередньої підготовки до головних змагань.
12	<b>Тема 9. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів</b> <b>Заняття 9.2. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів</b> 1. Добові зміни стану організму спортсмена. 2. Десинхронізація циркадних ритмів організму після дальніх перельотів. 3. Ресинхронізація циркадних ритмів організму після дальніх перельотів.
13	<b>Тема 9. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів</b> <b>Заняття 9.3. Травматизм в спорті</b> 1. Медико-біологічні, психологічні причини травматизму.

	<p>2. Спортивно-педагогічні причини травматизму.</p> <p>3. Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.</p>
14	<p><b>Тема 10. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена</b></p> <p><b>Заняття 10.1. Фактори (поза змагальні, поза тренувальні) в системі підготовки спортсмена</b></p> <p>1. Засоби відновлення роботоздатності спортсмена.</p> <p>2. Планування використання засобів відновлення в процесі тренування.</p>
15	<p><b>Тема 10. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена</b></p> <p><b>Заняття 10.2. Харчування спортсменів в системі підготовки спортсменів.</b></p> <p>1. Загальні основи раціонального харчування спортсменів.</p> <p>2. Вуглеводи, білки, жири в раціоні спортсменів.</p> <p>3. Харчування та маса тіла спортсменів.</p>
16	<p><b>Тема 10. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена</b></p> <p><b>Заняття 10.3. Допінг у спорті. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань.</b></p> <p>1. Історія розповсюдження допінгу.</p> <p>2. Допінгові засоби та методи.</p> <p>3. Боротьба МОК із застосуванням допінгу.</p> <p>4. Діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства.</p> <p>5. Спортивний інвентар.</p> <p>6. Тренажери в системі спортивної підготовки.</p> <p>7. Діагностичне обладнання в системі спортивної підготовки.</p>
	<b>Разом 47 год</b>

### Заочна форма

№	Тема заняття / план
<b>5 семестр</b>	
1	<p><b>Тема 2. Основи загальної теорії підготовки спортсменів.</b></p> <p><b>Заняття 2.2. Навантаження в спорті.</b></p> <p>1. Тренувальні і змагальні навантаження. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження.</p> <p>2. Характеристика навантажень.</p> <p>3. Компоненти навантаження.</p> <p>4. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості</p> <p>5. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.</p>
2	<p><b>Тема 3. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки</b></p> <p><b>Заняття 3.1. Мета, завдання, засоби, методи спортивної підготовки</b></p> <p>1. Мета, завдання спортивної підготовки.</p> <p>2. Засоби спортивної підготовки.</p> <p>3. Методи спортивної підготовки</p> <p>4. Поняття «принцип» спортивної підготовки.</p> <p>5. Спеціальні принципи.</p>
3	<p><b>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</b></p> <p><b>Заняття 4.1. Фізична, технічна, тактична підготовка спортсмена</b></p> <p>1. Спортивна техніка як система рухів.</p> <p>2. Характеристика спортивної техніки.</p> <p>3. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.</p>

	<p>4. Контроль технічної підготовленості спортсмена.</p> <p>5. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.</p> <p>6. Умови, що визначають вибір тактики.</p> <p>7. Методика тактичної підготовки спортсмена.</p> <p>8. Фізична підготовка спортсмена.</p> <p>8.1. Швидкісні здібності і методика розвитку. Силова підготовка. Координація.</p> <p>8.2. Витривалість. Гнучкість і методика розвитку.</p>
4	<p><b>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</b></p> <p><b>Заняття 4.2. Теоретична підготовка спортсмена. Психологічна підготовка спортсменів.</b></p> <p>1. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів.</p> <p>2. Методика психологічної підготовки спортсменів.</p> <p>3. Идеомоторне тренування.</p> <p>4. Контроль психічної підготовленості спортсмена.</p> <p>5. Теоретична підготовка спортсменів.</p>
<b>6 семестр</b>	
1	<p><b>Тема 5. Макроструктура підготовки спортсменів. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена.</b></p> <p><b>Заняття 5.1. Структура багатолітнього процесу спортивного вдосконалення.</b></p> <p>1. Структура багатолітнього процесу спортивної підготовки і фактори, що її визначають.</p> <p>2.. Структура річної підготовки.</p> <p>3. Основи побудови розминки, структура і зміст розминки.</p> <p>4. Типи мікроциклів. Структура мікроциклів різних типів.</p> <p><b>5. Мезоцикли в процесі підготовки спортсмена</b></p> <p>6. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.</p>
2	<p><b>Тема 6. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів.</b></p> <p><b>Заняття 6.1. Відбір в системі підготовки спортсменів</b></p> <p>1. Первинний відбір. Попередній відбір. Проміжний відбір. Основний відбір.5. Заключний відбір.</p> <p>2. Управління в системі підготовки спортсменів. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління.</p>
3	<p><b>Тема 7. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів.</b></p> <p><b>Заняття 7.1. Контроль в системі підготовки спортсменів</b></p> <p>1. Контроль фізичної підготовленості.</p> <p>2. Контроль техніко-тактичної підготовленості.</p> <p>3. Контроль змагальної діяльності.</p> <p>4. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.</p> <p>5. Моделювання в спорті. Види моделей.</p> <p>6. Прогнозування в спорті. Види прогнозів. Методи прогнозування.</p>
<b>Разом 14 год</b>	

**4.3. Завдання для самостійної роботи**  
**4 семестр**  
**Самостійна робота №1**  
**варіант 1**

<b>Завдання №1.</b>	Оцінювання розвитку рівноваги у спортсменів.
<b>Завдання №2.</b>	Скласти комплекс вправ, які можна використовувати для розминки веслярів (4 вправи для загальної розминки; 2 вправи для спеціальної розминки, враховуючи розминку суглобів, які в більшій мірі беруть участь у тренувальних та змагальних навантаженнях).

**варіант 2**

<b>Завдання №1.</b>	Оцінювання рівня загальної витривалості у спортсменів з різних видів спорту витривалості.
<b>Завдання №2.</b>	Скласти комплекс вправ, які можна використовувати для розминки важкоатлетів (4 вправи для загальної розминки; 2 вправи для спеціальної розминки, враховуючи розминку суглобів, які в більшій мірі беруть участь у тренувальних та змагальних навантаженнях).

**варіант 3**

<b>Завдання №1.</b>	Оцінювання здібності гнучкості у спортсменів з різних видів спорту.
<b>Завдання №2.</b>	Скласти комплекс вправ, які можна використовувати для розминки гімнастів (художня) (4 вправи для загальної розминки; 2 вправи для спеціальної розминки, враховуючи розминку суглобів, які в більшій мірі беруть участь у тренувальних та змагальних навантаженнях).

**варіант 4**

<b>Завдання №1.</b>	Оцінювання швидкісних здібностей для спортсменів - спринтерів.
<b>Завдання №2.</b>	Скласти комплекс вправ, які можна використовувати для розминки гімнастів (спортивна) (4 вправи для загальної розминки; 2 вправи для спеціальної розминки, враховуючи розминку суглобів, які в більшій мірі беруть участь у тренувальних та змагальних навантаженнях).

**варіант 5**

<b>Завдання №1.</b>	Оцінювання силових здібностей спортсменів із різних видів спорту.
<b>Завдання №2.</b>	Скласти комплекс вправ, які можна використовувати для розминки бігунів-стаєрів (4 вправи для загальної розминки; 2 вправи для спеціальної розминки, враховуючи розминку суглобів, які в більшій мірі беруть участь у тренувальних та змагальних навантаженнях).

**варіант 6**

<b>Завдання №1.</b>	Контроль розвитку максимальної сили у спортсменів.
<b>Завдання №2.</b>	Скласти комплекс вправ, які можна використовувати для розминки бігунів-спринтерів (4 вправи для загальної розминки; 2 вправи для

	спеціальної розминки, враховуючи розминку суглобів, які в більшій мірі беруть участь у тренувальних та змагальних навантаженнях).
--	---

#### варіант 7

<b>Завдання №1.</b>	Контроль фізичного навантаження в спорті («зовнішня сторона»).
<b>Завдання №2.</b>	Скласти комплекс вправ, які можна використовувати для розминки баскетболістів (4 вправи для загальної розминки; 2 вправи для спеціальної розминки, враховуючи розминку суглобів, які в більшій мірі беруть участь у тренувальних та змагальних навантаженнях).

#### варіант 8

<b>Завдання №1.</b>	Контроль тренувального фізичного навантаження (які параметри контролюються).
<b>Завдання №2.</b>	Скласти комплекс вправ, які можна використовувати для розминки волейболістів (4 вправи для загальної розминки; 2 вправи для спеціальної розминки, враховуючи розминку суглобів, які в більшій мірі беруть участь у тренувальних та змагальних навантаженнях).

#### варіант 9

<b>Завдання №1.</b>	Контроль розвитку координаційних здібностей спортсменів з різних видів спорту.
<b>Завдання №2.</b>	Скласти комплекс вправ, які можна використовувати для розминки футболістів (4 вправи для загальної розминки; 2 вправи для спеціальної розминки, враховуючи розминку суглобів, які в більшій мірі беруть участь у тренувальних та змагальних навантаженнях).

#### варіант 10

<b>Завдання №1.</b>	Контроль розвитку силових здібностей для спортсменів-представників силових видів спорту.
<b>Завдання №2.</b>	Скласти комплекс вправ, які можна використовувати для розминки плавців (4 вправи для загальної розминки; 2 вправи для спеціальної розминки, враховуючи розминку суглобів, які в більшій мірі беруть участь у тренувальних та змагальних навантаженнях).

### 4 семестр

#### Самостійна робота №2

#### варіант 1

<b>Завдання №1.</b>	Поняття «спортивна орієнтація».
<b>Завдання №2.</b>	Характеристика всіх етапів спортивного відбору.
<b>Завдання №3.</b>	ІІІ спортивний розряд та І-ІІ юнацькі розряди з веслування присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, одним з яких є тест «Підтягування на перекладині». Що визначає цей тест?

### варіант 2

Завдання №1.	Поняття «спортивний відбір».
Завдання №2.	Характеристика та завдання попереднього етапу спортивного відбору.
Завдання №3.	III спортивний розряд та I-III юнацькі розряди з веслування присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, одним з яких є тест «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Що визначає цей тест?

### варіант 3

Завдання №1.	Дайте визначення таким поняттям як: задатки, здібності, спортивна орієнтація
Завдання №2.	Первинний відбір як етап спортивного відбору.
Завдання №3.	III спортивний розряд та I-III юнацькі розряди з веслування присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, одним з яких є тест «Плавання без урахування часу». Що визначає цей тест?

### варіант 4

Завдання №1.	Дайте визначення таким поняттям як: придатність, схильність, спортивна селекція.
Завдання №2.	Попередній відбір як етап спортивного відбору.
Завдання №3.	III спортивний розряд та I-III юнацькі розряди з веслування присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, одним з яких є тест «Біг 3000 м». Що визначає цей тест?

### варіант 5

Завдання №1.	Дайте визначення таким поняттям як: спортивна обдарованість, талант, схильність.
Завдання №2.	Проміжний відбір як етап спортивного відбору.
Завдання №3.	III спортивний розряд та I-III юнацькі розряди з веслування присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, одним з яких є тест «Біг 1500 м». Що визначає цей тест?

### варіант 6

Завдання №1.	П'ять етапів відбору багаторічної системи тренування спортсменів
Завдання №2.	Основний відбір як етап спортивного відбору.
Завдання №3.	I та II юнацькі розряди у веслувальному слаломі присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, одним з яких є тест «Біг 12 хвилин». Що визначає цей тест?

### варіант 7

Завдання №1.	Назвіть тести, що використовують на попередньому етапі відбору: з баскетболу;
Завдання №2.	Заклучний відбір як етап спортивного відбору.

<b>Завдання №3.</b>	І та ІІ юнацькі розряди у веслувальному слаломі присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, одним з яких є тест «Плавання без врахування часу». Що визначає цей тест?
---------------------	---

### варіант 8

<b>Завдання №1.</b>	Назвіть тести, що використовують на попередньому етапі відбору: з волейболу;
<b>Завдання №2.</b>	Етапи багаторічної підготовки, етапи спортивного відбору: взаємозв'язок.
<b>Завдання №3.</b>	Юнацькі розряди у вітрильному спорті присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, одним з яких є тест «Вис на зігнутих руках». Що визначає цей тест?

### варіант 9

<b>Завдання №1.</b>	Назвіть тести, що використовують на попередньому етапі відбору: з гандболу;
<b>Завдання №2.</b>	Завдання первинного відбору.
<b>Завдання №3.</b>	Юнацькі розряди у вітрильному спорті присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, одним з яких є тест «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Що визначає цей тест?

### варіант 10

<b>Завдання №1.</b>	Назвіть тести, що використовують на попередньому етапі відбору: з футболу;
<b>Завдання №2.</b>	Завдання попереднього відбору.
<b>Завдання №3.</b>	Юнацькі розряди у вітрильному спорті присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП, одним з яких є тест «Піднімання тулуба в сід, разів за 1 хв». Що визначає цей тест?

## 3 семестр Аналіз наукової статті

**Аналіз наукової статті** - 10 балів: «титулку»+1-2 листа аналізу статті

1. Сучасний аналіз змагальної діяльності гравців збірних команд у волейболі <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-17.pdf>
2. Структура та зміст теоретичної підготовки юних хокеїстів на етапі початкової підготовки <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-20.pdf>
3. Науково-теоретичне обґрунтування програми фізичної підготовки спортсменів аматорів у неолімпійських програмах триатлону <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-21.pdf>
4. Особливості техніко-тактичних дій команд України, Іспанії, Аргентини на Чемпіонатах світу -2022 та Європи-2024 з футболу <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-22.pdf>
5. Ефективність використання експериментальної програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу для підвищення спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-23.pdf>

6. АНАЛІЗ ВИСТУПУ УКРАЇНСЬКИХ СТИБУНІВ ПОТРІЙНИМ НА ЛІТНІХ ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ЗА ЧАСІВ НЕЗАЛЕЖНОСТІ  
<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-28.pdf>
7. ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ 10-11 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ  
<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-03/2024-03-12.pdf>
8. ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ  
<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-03/2024-03-13.pdf>
9. ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗНИЖЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ  
<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-03/2024-03-17.pdf>
10. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ (НА ПРИКЛАДІ УДАРІВ ЗНИЗУ)  
<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-03/2024-03-20.pdf>
11. КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)  
<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-02/2024-02-20.pdf>
12. АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛЬНОГО КЛУБУ «МОТОР» У ЄВРОКУБКОВОМУ ТУРНІРІ ЛІГИ ЧЕМПІОНІВ  
<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-02/2024-02-21.pdf>
13. Становлення та розвиток змагань з професійного футболу (на прикладі Ліги Європи UEFA)  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17987>
14. Спортивна підготовка юних спортсменів з настільного тенісу в Україні, Канаді та Польщі  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17987>
15. Рухово-координаційні і тактико-психологічні основи комплексної підготовки самбістів 13–15 років  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17719>
16. Метаболічна характеристика організму спортсменок, які спеціалізуються в дзюдо, при виконанні навантаження анаеробного характеру  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17039>
17. Показники змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок України у тайландському боксі (IFMA)  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17719>
18. Розвиток координаційних здібностей юних борців  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17039>
19. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ФУТБОЛІСТІВ У БРАЗИЛІЇ  
<https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/97>
20. НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ОДНОБОРЦІВ ДО ЗМАГАНЬ  
<https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/97>
21. ОБГРУНТУВАННЯ ОСНОВНИХ ШЛЯХІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ПОБУДОВИ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ  
<https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/97>
22. Особливості показників фізичної підготовленості веслярів-паралімпійців у веслуванні академічному ..... 94  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/19642/13093>
23. Особливості змагальної діяльності спортсменів в українських національних видах єдиноборств  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/316774/307282>
24. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих веслярів при використанні різних режимів тренувальних навантажень  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/19642/13093>
25. Особливості психоемоційного стану кіберспортсменів  
<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/316764/307274>

26. Дослідження впливу показників із веслування на ергометрах для прогнозування змагальної діяльності <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/303436/295521>

27. Відновлення фізичної працездатності в процесі підготовки спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/309333/300860>

### **5 триместр** **Аналіз наукової статті**

Аналіз наукової статті - 10 балів: «титулку»+1-2 листа аналізу статті

1. СУЧАСНИЙ АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГРАВЦІВ ЗБІРНИХ КОМАНД У ВОЛЕЙБОЛІ <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-17.pdf>

2. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ХОКЕЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-20.pdf>

3. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ У НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ПРОГРАМАХ ТРИАТЛОНУ <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-21.pdf>

4. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КОМАНД УКРАЇНИ, ІСПАНІЇ, АРГЕНТИНИ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ-2022 ТА ЄВРОПИ-2024 З ФУТБОЛУ <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-22.pdf>

5. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-23.pdf>

6. АНАЛІЗ ВИСТУПУ УКРАЇНСЬКИХ СТИБУНІВ ПОТРІЙНИМ НА ЛІТНІХ ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ЗА ЧАСІВ НЕЗАЛЕЖНОСТІ <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-28.pdf>

7. ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ 10-11 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-03/2024-03-12.pdf>

8. ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-03/2024-03-13.pdf>

9. ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗНИЖЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-03/2024-03-17.pdf>

10. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ (НА ПРИКЛАДІ УДАРІВ ЗНИЗУ) <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-03/2024-03-20.pdf>

11. КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ) <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-02/2024-02-20.pdf>

12. АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛЬНОГО КЛУБУ «МОТОР» У ЄВРОКУБКОВОМУ ТУРНІРІ ЛІГИ ЧЕМПІОНІВ <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-02/2024-02-21.pdf>

13. Становлення та розвиток змагань з професійного футболу (на прикладі Ліги Європи UEFA) <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17987>

14. Спортивна підготовка юних спортсменів з настільного тенісу в Україні, Канаді та Польщі <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17987>

15. Рухово-координаційні і тактико-психологічні основи комплексної підготовки самбістів 13–15 років <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17719>

16. Метаболічна характеристика організму спортсменок, які спеціалізуються в дзюдо, при виконанні навантаження анаеробного характеру <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17039>
17. Показники змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок України у тайландському боксі (IFMA) <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17719>
18. Розвиток координаційних здібностей юних борців <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/17039>
19. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ФУТБОЛІСТІВ У БРАЗИЛІЇ <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/97>
20. НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ОДНОБОРЦІВ ДО ЗМАГАНЬ <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/97>
21. ОБГРУНТУВАННЯ ОСНОВНИХ ШЛЯХІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ПОБУДОВИ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/97>
22. Особливості показників фізичної підготовленості веслярів-паралімпійців у веслуванні академічному ..... 94 <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/19642/13093>
23. Особливості змагальної діяльності спортсменів українських національних видах єдиноборств <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/316774/307282>
24. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих веслярів при використанні різних режимів тренувальних навантажень <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/19642/13093>
25. Особливості психоемоційного стану кіберспортсменів <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/316764/307274>
26. Дослідження впливу показників із веслування на ергометрах для прогнозування змагальної діяльності <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/303436/295521>
27. Відновлення фізичної працездатності в процесі підготовки спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/309333/300860>

### 3 семестр

#### Теми рефератів

1. Сутність спорту, його роль та умови функціонування в суспільстві. Форми функціонування спорту у суспільстві.
2. Визначення понять «спорт», «система підготовки спортсменів», «спортивне тренування» та їх характеристика.
3. Види спортивних змагань. Регламентация і способи проведення змагань.
4. Структура і зміст змагальної діяльності (на прикладі обраної спеціалізації).
5. Формування системи підготовки спортсменів.
6. Структура і зміст системи підготовки спортсменів.
7. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.
8. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
9. Засоби спортивного тренування, їх класифікація.
10. Навантаження як компонент методів спортивної вправи.
11. Відпочинок як компонент методів спортивної вправи. Різновиди відпочинку між вправами за тривалістю та між вправами за характером організації.
12. Загальна характеристика методів спортивної вправи.
13. Методи навчання техніко-тактичним діям.
14. Характеристика безперервного та інтервального методів спортивної вправи.
15. Характеристика ігрового та змагального методу спортивної вправи
16. Принципи спортивної підготовки спортсменів.
17. Фізична підготовка – основа досягнення високих результатів у спорті.
18. Мета, завдання та зміст загальної та допоміжної фізичної підготовки.
19. Методика розвитку максимальної сили у спортсменів.

20. Методика розвитку швидкісної сили у спортсменів.
21. Методика розвитку «вибухової» сили у спортсменів.
22. Методика розвитку швидкості у спортсменів.
23. Методика розвитку загальної витривалості у спортсменів.
24. Методика розвитку швидкісної витривалості у спортсменів.
25. Методика розвитку силової витривалості у спортсменів.
26. Методика розвитку гнучкості у спортсменів.
27. Контроль за рівнем розвитку фізичних якостей у спортсменів з циклічних видів спорту.
28. Контроль за рівнем розвитку фізичних якостей у спортсменів зі спортивних ігор.

## **4 семестр**

### **Теми рефератів**

1. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки баскетболістів.
2. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки волейболістів.
3. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки гандболістів.
4. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки футболістів.
5. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки гімнастів.
6. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки стрибунів у воду.
7. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки дзюдоїстів.
8. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з академічного веслування.
9. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з веслування на байдарках.
10. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з хокею з шайбою.
11. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з фігурного катання.
12. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з пауерліфтингу.
13. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з плавання.
14. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з важкої атлетики.
15. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з вітрильного спорту.
16. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з легкої атлетики.
17. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з великого тенісу.
18. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з настільного тенісу.
19. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з бадмінтону.
20. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу із спортивної акробатики.
21. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з адаптивного спорту.
22. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з велоспорту.
23. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з карате.

24. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з вільної боротьби.
25. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з художньої гімнастики.

### **Заочна форма:**

#### **5 триместр**

#### **Теми рефератів**

1. Сутність спорту, його роль та умови функціонування в суспільстві. Форми функціонування спорту у суспільстві.
2. Визначення понять «спорт», «система підготовки спортсменів», «спортивне тренування» та їх характеристика.
3. Види спортивних змагань. Регламентация і способи проведення змагань.
4. Структура і зміст змагальної діяльності (на прикладі обраної спеціалізації).
5. Формування системи підготовки спортсменів.
6. Структура і зміст системи підготовки спортсменів.
7. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.
8. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
9. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації.
10. Явища деадаптації, реадаптації і зриву адаптації у спортсменів.
11. Засоби спортивного тренування, їх класифікація.
12. Навантаження як компонент методів спортивної вправи.
13. Відпочинок як компонент методів спортивної вправи. Різновиди відпочинку між вправами за тривалістю та між вправами за характером організації.
14. Загальна характеристика методів спортивної вправи.
15. Методи навчання техніко-тактичним діям.
16. Характеристика безперервного та інтервального методів спортивної вправи.
17. Характеристика ігрового та змагального методу спортивної вправи
18. Принципи спортивної підготовки спортсменів.
19. Фізична підготовка – основа досягнення високих результатів у спорті.
20. Мета, завдання та зміст загальної та допоміжної фізичної підготовки.
21. Методика розвитку максимальної сили у спортсменів.
22. Методика розвитку швидкісної сили у спортсменів.
23. Методика розвитку «вибухової» сили у спортсменів.
24. Методика розвитку швидкості у спортсменів.
25. Методика розвитку загальної витривалості у спортсменів.
26. Методика розвитку швидкісної витривалості у спортсменів.
27. Методика розвитку силової витривалості у спортсменів.
28. Методика розвитку гнучкості у спортсменів.
29. Контроль за рівнем розвитку фізичних якостей у спортсменів з циклічних видів спорту.
30. Контроль за рівнем розвитку фізичних якостей у спортсменів зі спортивних ігор.

### **Заочна форма:**

#### **6 триместр**

#### **Теми рефератів**

1. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки баскетболістів.
2. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки волейболістів.
3. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки гандболістів.
4. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки футболістів.
5. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки гімнастів.
6. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки стрибунів у воду.

7. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки дзюдоїстів.
8. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з академічного веслування.
9. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з веслування на байдарках.
10. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з хокею з шайбою.
11. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з фігурного катання.
12. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з пауерліфтингу.
13. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів-плавців.
14. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з важкої атлетики.
15. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з вітрильного спорту.

## 4 семестр

### План-конспект тренувального заняття

Скласти план-конспект тренувального заняття для вдосконалення техніко-тактичної майстерності з обраного виду спорту.

### Орієнтовний план-конспект тренувального заняття для удосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів)

Дні	Спрямованість		Тривалість, хв. (%)	Засоби, хв (%)				Навантаження (ЧСС, уд/хв-1)
	педагогічна	фізіологічна		ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день РТ	Стретчинг; бігові вправи в парах з передачі і зупинки м'яча в русі різними способами; Стретчинг; старту із вихідних положень.	Переважно аеробна	25	15	5	5	-	132-156
	<b>Основна частина.</b> Розвиток швидкісних якостей футболістів.	Аеробна алактатна	20	-	20	-	-	162-174
	Удосконалення індивідуальної майстерності гравців (самостійна робота з м'ячем на станціях відповідно до амплуа).	Переважно аеробна	15	-	-	15	-	144-162
	<b>Заклучна частина.</b> Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126

## Заочна форма:

### 6 триместр

### План-конспект тренувального заняття

Скласти план-конспект тренувального заняття для вдосконалення техніко-тактичної майстерності з обраного виду спорту.

### Орієнтовний план-конспект тренувального заняття для удосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів)

Дні	Спрямованість		Тривалість, хв. (%)	Засоби, хв (%)				Навантаження (ЧСС, уд · хв-1)
	педагогічна	фізіологічна		ЗПВ	СПВ	ПВ	ЗВ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день РТ	Стретчинг; бігові вправи в парах – передачі і зупинки м'яча в русі різними способами; Стретчинг; старту із вихідних положень.	Переважно аеробна	25	15	5	5	-	132-156
	<b>Основна частина.</b> Розвиток швидкісних якостей футболістів.	Аеробна алактатна	20	-	20	-	-	162-174
	Удосконалення індивідуальної майстерності гравців (самостійна робота з м'ячем на станція відповідно до амплуа).	Переважно аеробна	15	-	-	15	-	144-162
	<b>Заключна частина.</b> Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126

**Заочна форма:  
5 семестр  
Презентація**

1. Структура багаторічної спортивної підготовки і фактори, що її визначають.
2. Напрямки інтенсифікації процесу спортивної підготовки.
3. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.
4. Структура річної підготовки в спортивних іграх.
5. Структура річної підготовки в циклічних видах спорту.
6. Структура річної підготовки в силових видах спорту.
7. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
8. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.
9. Розминка в спорті.
10. Особливості передзмагальної розминки.
11. Побудова програм тренувального заняття
12. Структура тренувального заняття у спорті.
13. Типи і організація тренувальних занять.
14. Побудова програм мікроциклів в спорті
15. Типи мікроциклів в спорті.
16. Структура мікроциклів різних типів в спорті.
17. Мезоцикли в процесі підготовки спортсмена
18. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

**Заочна форма:  
5 триместр  
Контрольна робота**

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 1**

1. Класифікація видів спорту.
2. Термінова адаптація у спорті.
3. принципи спортивної підготовки
4. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
5. Максимальна сила спортсмена: методика розвитку.
6. Мікроцикл – як структурна частина тренувального процесу.

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 2**

1. Система спортивних змагань.
2. Методика розвитку швидкісних здібностей у спортсменів.
3. Сторони підготовленості спортсменів. Поняття технічної підготовки.
4. Швидкісна сила: методика розвитку.
5. Засоби і методи розвитку спеціальної витривалості у спортсменів.
6. Мезоцикл в системі побудови тренувального процесу у спорті.

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 3**

1. Визначення результату в спортивних змаганнях.
2. Формування термінової адаптації в спорті.
3. Засоби спортивної підготовки.
4. Сторони підготовленості спортсменів. Поняття фізичної підготовки.
5. Методика розвитку координаційних здібностей у спортсменів (рівновага).
6. Побудова річної підготовки спортсмена.

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 4**

1. Тренувальні навантаження. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження.
2. Формування довготривалої адаптації в спорті.
3. Методи спортивної підготовки.
4. Сторони підготовленості спортсменів. Теоретична підготовка спортсменів.
5. Методика розвитку гнучкості у спортсменів.
6. Поняття макроциклів у спорті.

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 5**

1. Види спорту в програмах Ігор Олімпіад.
2. Сутність адаптації в спорті.
3. Компоненти навантаження в спорті.
4. Психологічна підготовка спортсменів.
5. Методика розвитку силової витривалості у спортсменів.
6. Види мезоциклів у спорті. особливості побудови тренувального процесу.

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 6**

1. Види спорту в програмах зимових Олімпійських ігор.
2. Мета, завдання спортивної підготовки.
3. Методи спортивної підготовки: вдосконалення фізичних здібностей.
4. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
5. Методики розвитку витривалості у спортсменів.
6. Побудова тренувального процесу: види мікроциклів у спорті.

#### КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 7

1. Види спортивних змагань.
2. Етапи формування рухових навичок спорти.
3. Тактична підготовка спортсмена, урахування специфіки виду спорту.
4. Форми прояву швидкісних здібностей. Засоби розвитку швидкісних здібностей у спортсменів.
5. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
6. Побудова річного макроциклу з урахуванням специфіки виду спорту.

#### КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 8

1. Поняття переадаптації, реадаптації, деадаптації у спорті.
2. Поняття спортивної тактики. Умови, що визначають вибір тактики.
3. Методи вдосконалення спортивної техніки.
4. Засоби розвитку швидкісних здібностей у спортсменів. поняття швидкісного бар'єру.
5. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
6. Види циклів у побудові тренувального процесу спортсменів.

#### КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 9

1. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів.
2. Поняття «принцип» спортивної підготовки. Спеціальні принципи.
3. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.
4. Спортивна техніка як система рухів.
5. Загальні положення методики розвитку координаційних здібностей у спортсменів.
6. Побудова тренувального процесу в підготовчому етапі річної підготовки

#### КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 10

1. Теорія адаптації в спорті, закономірності її формування у спортсменів.
2. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.
3. Навантаження в спорті, їх характеристика.
4. Види гнучкості. Засоби розвитку гнучкості у спортсменів.
5. Контроль рівня тактичної підготовленості спортсменів.
6. Структура тренувального заняття в системі спортивної підготовки.

### **Заочна форма 6 триместр Контрольна робота**

#### КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 1

1. Відбір в системі підготовки спортсменів. Первинний відбір.
2. Моделювання у спорті. Моделі змагальної діяльності спортсменів.
3. Підготовка спортсменів у гірських умовах.
4. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсменів після дальніх перельотів.
5. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.
6. Спортивно-педагогічні причини травматизму.

#### КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 2

1. Відбір в системі підготовки спортсменів. Попередній відбір.
2. Моделювання у спорті. Моделі, які використовуються в процесі спортивної підготовки.
3. Оптимальна тривалість та структура гірської підготовки спортсменів.
4. Поняття десинхронозу в спорті.
5. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів.
6. Медико-біологічні, психологічні причини травматизму.

### КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 3

1. Відбір в системі підготовки спортсменів. Проміжний відбір.
2. Моделювання у спорті.. Моделі фізичної підготовленості спортсменів.
3. Довгострокове прогнозування у спорті.
4. Штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів
5. Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.
6. Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.

### КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 4

1. Відбір в системі підготовки спортсменів. Основний відбір.
2. Моделювання у спорті. Морфофункціональні моделі спортсменів.
3. Методи, які використовуються при десинхронізації добових ритмів у спортсменів.
4. Планування використання засобів відновлення в процесі тренування.
5. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань. Діагностичне обладнання в системі спортивної підготовки.
6. Проблеми розповсюдження допінгу в спорті.

### КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 5

1. Відбір в системі підготовки спортсменів. Заключний відбір
2. Моделювання у спорті. Моделі структури процесу підготовки спортсменів.
3. Вплив гірської підготовки на стан спортсмена.
4. Десинхронізація циркадних ритмів організму після дальніх перельотів.
5. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань. Сучасні тренажери в системі спортивної підготовки.
6. Боротьба МОК із застосуванням допінгу.

### КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 6

1. Контроль в системі підготовки спортсменів. Контроль фізичної підготовленості.
2. Моделювання у спорті. Моделі підготовки протягом року (перед Олімпійськими іграми).
3. Тренування в горах в системі безпосередньої підготовки до головних змагань.
4. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань. Спортивний інвентар.
5. Особливості харчування спортсменів
6. Діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства.

### КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 7

1. Контроль в системі підготовки спортсменів. Контроль техніко-тактичної підготовленості.
2. Моделювання у спорті. Модель мікроциклу.
3. Прогнозування у спорті. Види прогнозів.
4. Тренування в горах в системі річної підготовки спортсменів.
5. Засоби відновлення працездатності спортсменів.
6. Загальні основи раціонального харчування спортсменів.

### КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 8

1. Контроль в системі підготовки спортсменів. Контроль змагальної діяльності.
2. Моделювання у спорті. Моделі техніко-тактичної підготовленості спортсменів.
3. Прогнозування у спорті. Методи прогнозування у спорті.
4. Тренування в горах. Оптимальна висота для гірської підготовки спортсменів.
5. Вуглеводи, білки, жири в раціоні спортсменів.
6. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань.

### **3 семестр**

#### **Презентація**

1. Моделювання змагальної діяльності та спортивної підготовленості залежно від індивідуальних особливостей спортсменів.
2. Специфічні принципи спортивної підготовки, їх зв'язок із загальнодидактичними принципами.
3. Особливості підготовки спортсменів у змагальному періоді.
4. Використання тренажерів у тренувальних програмах.
5. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
6. Удосконалення тактики залежно від кваліфікації та індивідуальних особливостей суперників.
7. Характеристика засобів відновлення та стимулювання працездатності (педагогічні, психологічні, медико-біологічні, гігієнічні, фізичні).
8. Аеробна система енергозабезпечення.
9. Стратегія підготовки до великих змагань, її компоненти.
10. Спортивна спеціалізація та структура м'язової тканини.
11. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів.
12. Відновлення та стимулювання працездатності у процесі підготовки спортсменів високого класу.
13. Структура тренувального процесу (мікро-, мезо-, макроцикли).
14. Принцип безперервності тренувального процесу.
15. Планування підготовки у перехідному періоді.
16. Побудова тренування відповідно до принципу хвилеподібності та варіативності навантажень.
17. Контроль фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовленості в підготовці висококваліфікованих спортсменів.
18. Документи обліку та планування під час проведення змагань.
19. Особливості структури підготовки на етапі початкової спортивної підготовки.
20. Особливості підготовки спортсменів на етапах спеціалізованої базової підготовки, спортивного вдосконалення й етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етапі зниження навантажень, етапі виході зі спорту вищих досягнень.
21. Побудова підготовки спортсменів у підготовчому періоді.
22. Побудова підготовки спортсменів у змагальному періоді.
23. Система спортивного відбору спортсменів в циклічних видах спорту.
24. Система спортивного відбору спортсменів в єдиноборствах.
25. Система спортивного відбору спортсменів в спортивних іграх.

#### **5. Підсумковий контроль**

##### ***Перелік питань підсумкового контролю (залік)*** **3 семестр денна форма / 5 триместр заочна форма**

1. Дайте визначення поняття «спорт», «олімпійський спорт», «професійний спорт», «спортивне тренування».
2. «Загальна теорія підготовки спортсмена» як наукова галузь знань та навчальна дисципліна.
3. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві.
4. Формування загальної теорії підготовки спортсменів: історичні передумови.
5. Напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.
6. Класифікація видів спорту.

7. Види спорту в програмах Ігор Олімпіад. Сучасні тенденції розвитку Олімпійських ігор.
8. Система спортивних змагань.
9. Визначення результату в спортивних змаганнях.
10. Змагальна діяльність у спорті: сутність і основні характеристики.
11. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів.
12. Загальні принципи і характеристика процесів адаптації в спорті.
13. Тренувальні та змагальні навантаження: сутність і відмінності.
14. Характеристика навантажень в системі підготовки спортсменів.
15. Компоненти навантаження в системі підготовки спортсменів.
16. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
17. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Суперкомпенсація.
18. Мета, завдання спортивної підготовки.
19. Засоби спортивної підготовки.
20. Методи спортивної підготовки.
21. Поняття «принцип» спортивної підготовки. Дидактичні принципи спортивної підготовки.
22. Спеціальні принципи спортивної підготовки.
23. Мета, завдання технічної підготовки.
24. Зміст технічної підготовки.
25. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
26. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
27. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
28. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсмена.
29. Умови, що визначають вибір тактики.
30. Методика тактичної підготовки спортсмена.
31. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
32. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів.
33. Методика психологічної підготовки спортсменів.
34. Психологічна підготовка спортсмена перед змаганням.
35. Роль психологічної підготовки у підвищенні надійності змагальної діяльності.
36. Ідеомоторне тренування в системі спортивної підготовки.
37. Контроль психічної підготовленості спортсмена.
38. Теоретична підготовка спортсменів.
39. Комплексний характер підготовки спортсменів у сучасному спорті.
40. Взаємозв'язок технічної, тактичної та фізичної підготовки спортсмена.
41. Фізична підготовка спортсмена та її особливості.
42. Місце загальної фізичної підготовки в системі спеціалізованого тренування.
43. Розвиток максимальної сили у спортсменів.
44. Розвиток швидкісної сили у спортсменів.
45. Розвиток силової витривалості у спортсменів.
46. Види швидкісних здібностей у спортсменів.
47. Методика розвитку швидкісних здібностей.
48. Методика розвитку гнучкості у спортсменів.
49. Гнучкість. Види гнучкості у спортсменів.
50. Методика розвитку гнучкості у спортсменів.
51. Контроль за розвитком гнучкості у спортсменів.
52. Координаційні здібності: розвиток та вдосконалення у спортсменів.
53. Види координаційних здібностей у спортсменів.
54. Методика розвитку координаційних здібностей у спортсменів.
55. Поняття витривалості у спортсменів. Види витривалості.
56. Методи вдосконалення витривалості у спортсменів.
57. Загальна витривалість у спортсменів.

- 58. Спеціальна витривалість у спортсменів.
- 59. Форми прояву швидкісних здібностей.
- 60. Методика розвитку швидкісних здібностей.

**3 семестр**  
**Приклад залікового білету**

Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту  
Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт  
Дисципліна – «Загальна теорія підготовки спортсменів»

<b>Завдання №1.</b>	Класифікація олімпійських видів спорту.
<b>Завдання №2.</b>	Поняття тренувального та змагального навантаження.

*Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту  
№ \_\_\_ від \_\_\_\_\_*

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

Розробник \_\_\_\_\_

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 15 балів.  
Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

**Заочна форма:**  
**5 триместр**  
**Приклад залікового білету**

Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту  
Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт  
Дисципліна – «Загальна теорія підготовки спортсменів»

<b>Завдання №1.</b>	Класифікація олімпійських видів спорту.
<b>Завдання №2.</b>	Поняття тренувального та змагального навантаження.

*Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту  
№ \_\_\_ від \_\_\_\_\_*

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

Розробник \_\_\_\_\_

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 15 балів.  
Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

***Перелік питань підсумкового контролю***  
**4 семестр денна форма / 6 триместр заочна форма**

1. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення
2. Етап початкової підготовки спортсмена
3. Етап попередньої базової підготовки спортсмена
4. Етап спеціалізованої базової підготовки спортсмена
5. Етап підготовки до вищих досягнень спортсмена
6. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена
7. Етап збереження вищої спортивної майстерності у спортсмена
8. Етап поступового зниження досягнень спортсмена
9. Етап виходу зі спорту вищих досягнень спортсмена
10. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного вдосконалення
11. Структура річної підготовки.
12. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
13. Структура і зміст розминки.
14. Побудова мікроциклів, мезоциклів
15. Втягувальні, ударні, підвідні, змагальні, відновлювальні мікроцикли.
16. Втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.
17. Спортивний відбір як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей
18. Етапи спортивного відбору.
19. Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною системною багаторічної підготовки.
20. Моделювання в процесі підготовки спортсменів
21. Моделі змагальної діяльності
22. Моделі підготовленості спортсмена.
23. Морфофункціональні моделі в спорті.
24. Десинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.
25. Адаптація до фізичних навантажень в гірських умовах.
26. Вплив сучасного спортивного інвентарю та обладнання на зростання спортивних досягнень у циклічних видах спорту.
27. Прилади діагностування та керування в системі спортивної підготовки.
28. Контроль фізичної підготовленості.
29. Контроль техніко-тактичної підготовленості.
30. Контроль змагальної діяльності.
31. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
32. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.
33. Оптимальна висота для підготовки спортсменів у гірській місцевості.
34. Оптимальна тривалість та структура гірської підготовки.
35. Тренування в горах в системі безпосередньої підготовки до головних змагань.
36. Загальні основи раціонального харчування спортсменів.
37. Вуглеводи, білки, жири в раціоні спортсменів.
38. Харчування та маса тіла спортсменів.
39. Засоби відновлення роботоздатності спортсмена.
40. Планування використання засобів відновлення в процесі тренування.
41. Система спортивних змагань.
42. Визначення результату в змаганнях.
43. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів.
44. Результат змагальної діяльності.

45. Стратегія, тактика, техніка змагальної діяльності.
46. Структура змагальної діяльності.
47. Управління змагальною діяльністю.
48. Загальні принципи і характеристика процесів адаптації в спорті.
49. Характеристика навантажень в системі підготовки спортсменів.
50. Компоненти навантаження в системі підготовки спортсменів.
51. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Суперкомпенсація.
52. Мета, завдання спортивної підготовки.
53. Засоби спортивної підготовки.
54. Методи спортивної підготовки.
55. Спеціальні принципи, дидактичні принципи спортивної підготовки.
56. Характеристики спортивної техніки.
57. Мета, завдання технічної підготовки.
58. Зміст технічної підготовки.
59. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
60. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
61. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
62. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсмена.
63. Умови, що визначають вибір тактики.
64. Методика тактичної підготовки спортсмена.
65. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
66. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів.
67. Методика психологічної підготовки спортсменів.
68. Психологічна підготовка спортсмена в перед змаганням.
69. Ідеомоторне тренування в системі спортивної підготовки.
70. Контроль психічної підготовленості спортсмена.
71. Теоретична підготовка спортсменів.
72. Розвиток максимальної сили у спортсменів.
73. Розвиток швидкісної сили у спортсменів.
74. Розвиток силової витривалості у спортсменів.
75. Види швидкісних здібностей у спортсменів.
76. Методика розвитку швидкісних здібностей.
77. Методика розвитку гнучкості у спортсменів.
78. Гнучкість. Види гнучкості у спортсменів.
79. Методика розвитку гнучкості у спортсменів.
80. Контроль за розвитком гнучкості у спортсменів.
81. Координаційні здібності: розвиток та вдосконалення у спортсменів.
82. Види координаційних здібностей у спортсменів.
83. Методика розвитку координаційних здібностей у спортсменів.
84. Поняття витривалості. Вдосконалення у спортсменів.
85. Загальна витривалість у спортсменів.
86. Спеціальна витривалість у спортсменів.
87. Особливості розвитку психічної витривалості у спортсменів.
88. Роль інноваційних технологій у системі багаторічної підготовки спортсменів.
89. Біомеханічний аналіз техніки рухів у спортивній підготовці.
90. Профілактика травм та збереження здоров'я спортсменів у процесі тренувань і змагань.

## 4 семестр Приклад екзаменаційного білету

Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту  
Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт  
Дисципліна – «Загальна теорія підготовки спортсменів»

<b>Завдання №1.</b>	Навантаження у спорті: зовнішня та внутрішня сторони.
<b>Завдання №2.</b>	Типи мікроциклів в системі підготовки спортсменів.
<b>Завдання №3.</b>	Адаптація організму спортсменів в гірських умовах.

*Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту*  
№ \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

Розробник \_\_\_\_\_

### 6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання 3 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Презентація	20
2	Відповіді на практ. заняттях (або письмово) 6 практ. по 5 балів	30
3	Реферат	10
4	Аналіз статті	10
5	Залік	30
6	<b>Всього</b>	<b>100</b>

**Залік.** За кожне питання залікового білету студент отримує 15 балів:

12-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

8-11 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-7 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.

**Реферат .** Критерії оцінювання:

1. У 9-10 балів оцінюється реферат, який має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 6-8 джерел, серед яких є 2 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі спорту протягом 2020-2025 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії. Посилання на джерела по тексту обов'язкове!

2. У 7-8 балів оцінюється реферат, який має обсяг 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 5-6 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
3. У 5-6 балів оцінюється реферат, який має обсяг 8 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
4. У 3-4 бали оцінюється реферат, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
5. У 0-2 бали оцінюється реферат, якщо тема реферату нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

#### **Аналіз статті** (фахове видання в галузі фізичної культури і спорту)

Критерії оцінювання:

9-10 балів: визначено актуальність дослідження, завдання та результати досліджень, висновки, чітко визначено експериментальна методика автора, виокремлено перспективи подальших досліджень;

7-8 балів: визначено актуальність дослідження, завдання досліджень, стисло передано основну думку дослідника, але результати дослідження та висновки висвітлено не в повній мірі;

5-6 балів: визначено лише актуальність досліджень, спостерігається акцентування уваги не на експериментальній програмі та результатах дослідження, а на інших структурних частинах статті;

3-4 бали: відсутні актуальність дослідження, задачі; акцентується увага на другорядних фактах, незрозумілі результати досліджень;

1-2 бали: не розкриття теми статті, відсутні результати дослідження;

**Презентація** включає підготовку слайдів, максимальна кількість балів – 20 балів.

У 17-20 балів оцінюється робота, що містить 20 слайдів і більше; проблема, яка розглядається, розглянута послідовно, логічно, при підготовці використані сучасні джерела (наукові статті в пер. виданнях);

У 13-16 балів оцінюється робота, що містить до 18 слайдів; тема викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; при підготовці використані сучасні джерела;

У 9-12 балів оцінюється презентація, обсягом який має обсяг до 16 слайдів; проблема розглянута досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; інформація з джерел «застаріла», в презентації є певні помилки оформлення.

У 4-8 бали оцінюється презентація, коли її обсяг є недостатнім для викладення обраної проблеми, тема розглядається поверхово; джерел не достатньо для розкриття теми, присутні помилки в оформленні.

У 0-3 бали оцінюється презентація, в якій тема нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, джерела не відповідають критеріям науковості та сучасності.

**Відповідь на практичних заняттях** оцінюються максимальною кількістю – 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді; усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу; вміння самостійно використовувати теорію на практичних прикладах та ситуаціях; логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення; розуміння змісту понятійного апарату; знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

Критерії оцінок:

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

3-4 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь дана в логічній послідовності з

необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

1-2 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

#### 4 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	План-конспект тренувального заняття	10
	Самостійна робота 2 x 5 балів	10
2	Доповідь на семінарських заняттях 15 x 2 бали	30
3	Реферат	10
4	Екзамен	40
5	<b>Всього</b>	<b>100</b>

**Реферат** «Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів» (за видом спорту, з використанням сучасних наукових джерел)

Критерії оцінювання:

1. У 9-10 балів оцінюється реферат, який має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 6-8 джерел, серед яких є 2 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі спорту протягом 2020-2025 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії. Посилання на джерела по тексту обов'язкове!

2. У 7-8 балів оцінюється реферат, який має обсяг 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 5-6 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

3. У 6-5 балів оцінюється реферат, який має обсяг 8 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

4. У 3-4 бали оцінюється реферат, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

5. У 0-2 бали оцінюється реферат, якщо тема реферату нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

**Скласти план-конспект тренувального заняття для вдосконалення техніко-тактичної майстерності з обраного виду спорту**

Критерії оцінювання:

1. У 9-10 балів оцінюється план, в якому враховано і вірно визначено спрямованість заняття, тривалість навантаження, інтенсивність навантаження (ЧСС), застосування засобів у відсотках.

2. У 7-8 балів оцінюється план, в якому враховано спрямованість заняття, тривалість навантаження, інтенсивність навантаження (ЧСС), не вірно вказано застосування засобів у відсотках.

3. У 5-6 балів оцінюється план, в якому враховано спрямованість заняття, але тривалість навантаження та інтенсивність навантаження (ЧСС) збільшено.

4. У 3-4 бали оцінюється план, в якому не враховується спрямованість заняття, збільшено тривалість та інтенсивність навантаження (ЧСС), не вказано застосування засобів у відсотках.

5. У 0-2 бали оцінюється план, в якому не зрозуміло спрямованість заняття; тривалість навантаження розподілена в більшій мірі в заключній, або в розминці, інтенсивність навантаження (ЧСС) не відповідає поставленому завданню заняття, застосування засобів у відсотках не вказано.

**Самостійна робота:** 2 роботи, кожна у 10 варіантах, складається з 3 питань:

1 питання – 2 бали (повна відповідь); 1 бал – частково вірно

2 питання – 2 бали (повна відповідь); 1 бал – частково вірно

3. питання – 1 бал

**Відповідь на практичних заняттях** оцінюються максимальною кількістю – 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді; усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу; вміння самостійно використовувати теорію на практичних прикладах та ситуаціях; логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення; розуміння змісту понятійного апарату; знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

Критерії оцінок:

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

3-4 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

1-2 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

**Екзамен** – 40 балів: за правильну відповідь на 1 та 2 питання нараховується по 15 балів; за правильну відповідь на 3 питання нараховується 10 балів;

*За повну розгорнуту відповідь на 1 та 2 питання студент отримує по 15 балів:*

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 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;

*За повну розгорнуту відповідь на 3 питання студент отримує 10 балів:*

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

6-9 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

2-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за екзамен становить 40 балів.

### Заочна форма: 5 триместр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Презентація	20
2	Контрольна робота (6 питань по 5 балів)	30

3	Реферат	10
4	Аналіз статті	10
5	Залік	30
6	<b>Всього</b>	<b>100</b>

**Залік.** За кожне питання залікового білету студент отримує 15 балів:

12-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

8-11 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-7 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.

**Реферат .** Критерії оцінювання:

Критерії оцінювання:

1. У 9-10 балів оцінюється реферат, який має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 6-8 джерел, серед яких є 2 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі спорту протягом 2020-2025 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії. Посилання на джерела по тексту обов'язкове!

2. У 7-8 балів оцінюється реферат, який має обсяг 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 5-6 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

3. У 6-5 балів оцінюється реферат, який має обсяг 8 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

4. У 3-4 бали оцінюється реферат, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

5. У 0-2 бали оцінюється реферат, якщо тема реферату нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

**Аналіз статті** (фахове видання в галузі фізичної культури і спорту)

Критерії оцінювання:

9-10 балів: визначено актуальність дослідження, завдання та результати досліджень, висновки, чітко визначено експериментальна методика автора, виокремлено перспективи подальших досліджень;

7-8 балів: визначено актуальність дослідження, завдання досліджень, стисло передано основну думку дослідника, але результати дослідження та висновки висвітлено не в повній мірі;

5-6 балів: визначено лише актуальність досліджень, спостерігається акцентування уваги не на експериментальній програмі та результатах дослідження, а на інших структурних частинах статті;

3-4 бали: відсутні актуальність дослідження, задачі; акцентується увага на другорядних фактах, незрозумілі результати досліджень;

1-2 бали: не розкриття теми статті, відсутні результати дослідження;

**Презентація** включає підготовку слайдів, максимальна кількість балів – 20 балів.

У 17-20 балів оцінюється робота, що містить 12-16 слайдів; проблема, яка розглядається, розглянута послідовно, логічно, при підготовці використані сучасні джерела (наукові статті в пер. виданнях);

У 13-16 балів оцінюється робота, що містить до 12 слайдів; тема викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; при підготовці використані сучасні джерела;

У 9-12 балів оцінюється презентація, обсягом який має обсяг до 10 слайдів; проблема розглянута досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; інформація з джерел «застаріла», в презентації є певні помилки оформлення.

У 5-8 бали оцінюється презентація, коли її обсяг є недостатнім для викладення обраної проблеми, тема розглядається поверхово; джерел не достатньо для розкриття теми, присутні помилки в оформленні.

У 1-4 бали оцінюється презентація, в якій тема нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, джерела не відповідають критеріям науковості та сучасності.

**Контрольна робота:** 10 варіантів. В кожному варіанті – 6 питань, кожне питання оцінюється максимально в 5 балів.

5 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

4 бали: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3 бали: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

1-2 бали: не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

## 6 триместр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Контрольна робота	30
2	Доповідь на семінарських заняттях 3 занят. x 5 балів	15
2	Реферат	15
3	Екзамен	40
	<b>Всього</b>	<b>100</b>

**Реферат** «Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів» (за видом спорту, з використанням сучасних наукових джерел)

Критерії оцінювання:

Критерії оцінювання:

1. У 13-15 балів оцінюється реферат, який має обсяг 15, або більше сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 10 джерел і більше, серед яких є 2 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі спорту протягом 2020-2025 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії. Посилання на джерела по тексту обов'язкове!

2. У 10-12 балів оцінюється реферат, який має обсяг 10-12 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 6-8 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

3. У 7-9 балів оцінюється реферат, який має обсяг 8 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

4. У 4-6 бали оцінюється реферат, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

5. У 1-3 бали оцінюється реферат, якщо тема реферату нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

**Доповідь на семінарських заняттях** оцінюються максимальною кількістю – 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію на практичних прикладах та ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;
- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

Критерії оцінок:

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

3-4 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

1-2 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

**Контрольна робота: 8** варіантів. В кожному варіанті – 6 питань, кожне питання оцінюється максимально в 5 балів.

5 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

4 бали: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3 бали: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

1-2 бали: не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

**Екзамен – 40 балів:** за правильну відповідь на 1 та 2 питання нараховується по 15 балів; за правильну відповідь на 3 питання нараховується 10 балів;

*За повну розгорнуту відповідь на 1 та 2 питання студент отримує по 15 балів:*

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 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;

*За повну розгорнуту відповідь на 3 питання студент отримує 10 балів:*

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

6-9 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

2-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за екзамен становить 40 балів.

**Курсова робота**  
**4 семестр денна форма / 6 триместр заочна форма**  
1 кредит (30 годин) надається для написання курсової роботи

**Теми курсових робіт**

1. Принципи побудови багаторічної підготовки спортсменів.
2. Система спортивного тренування: структура, етапи та закономірності.
3. Роль загальної фізичної підготовки в досягненні спортивної майстерності.
4. Модельна характеристика підготовки спортсмена у вибраному виді спорту.
5. Інтеграція сучасних наукових підходів у систему спортивного тренування.
6. Планування річного циклу тренування спортсменів різної кваліфікації.
7. Особливості мікро- та мезоциклів у підготовці спортсменів.
8. Розробка індивідуального плану підготовки спортсмена.
9. Особливості планування тренувального процесу юних спортсменів.
10. Побудова тренувального процесу у передзмагальному періоді.
11. Особливості розвитку силових якостей у спортсменів різних спеціалізацій.
12. Розвиток швидкісно-силових якостей у циклічних видах спорту.
13. Підвищення витривалості спортсменів засобами загальної фізичної підготовки.
14. Контроль та оптимізація тренувальних навантажень у тренувальному процесі.
15. Методи відновлення після інтенсивних тренувальних навантажень.
16. Формування техніко-тактичної майстерності спортсменів у командних видах спорту.
17. Вплив технічної підготовки на результативність у індивідуальних видах спорту.
18. Методи вдосконалення тактичного мислення у змагальних умовах.
19. Моделювання змагальної діяльності як засіб підвищення ефективності підготовки.
20. Техніко-тактичні помилки спортсменів і шляхи їх подолання.
21. Психологічні аспекти підготовки спортсменів до змагань.
22. Методи зниження передзмагальної тривожності у спортсменів.
23. Роль мотивації в досягненні високих спортивних результатів.
24. Психологічна стійкість як фактор успішності у спорті.
25. Розвиток лідерських якостей у спортсменів командних видів спорту.
26. Використання сучасних технологій моніторингу фізичних показників спортсменів.
27. Інноваційні методи тренування у видах спорту з високими фізичними навантаженнями.
28. Застосування біомеханічного аналізу у вдосконаленні технічної підготовки.
29. Використання цифрових платформ для планування та контролю тренувального процесу.
30. Роль функціональної діагностики в індивідуалізації тренувань.
31. Методи тестування фізичної підготовленості спортсменів.
32. Система контролю функціонального стану спортсмена протягом сезону.
33. Використання педагогічного контролю для корекції тренувального процесу.
34. Оцінка ефективності тренувальних програм за допомогою біохімічних показників.
35. Роль педагогічного експерименту в науково-методичному забезпеченні спорту.
36. Підготовка спортсменів до змагань у несприятливих кліматичних умовах.
37. Особливості підготовки спортсменів з урахуванням вікових і статевих особливостей.
38. Формування командної взаємодії у спортивних колективах.
39. Вплив харчування і гідратації на ефективність спортивної підготовки.
40. Профілактика та реабілітація спортивних травм у системі підготовки спортсменів.

**До написання курсової роботи висуваються такі загальні вимоги:**

1. Курсову роботу студенти виконують згідно з навчальним планом. Курсова робота виконується за однією з тем, запропонованих викладачами кафедри, що були затверджені на засіданні кафедри. Студентам надається право обирати тему зі списку поданих тем.
2. Курсова робота виконується українською мовою. Захист роботи проходить державною або (за бажанням доповідача) іноземною мовою (основною).
3. Обсяг курсових робіт становить: 25-30 стр.
4. З огляду на високі вимоги нормативних документів необхідно неухильно дотримуватися державних стандартів України щодо порядку подання окремих видів текстового матеріалу, таблиць, формул та ілюстрацій. Курсова робота має бути чітко структурованою, із дотриманням таких вимог щодо оформлення: окремі частини роботи виділяються (напівжирним, курсивом); абзаци та нумерація сторінок оформляються згідно з загальними чинними вимогами ("Про затвердження Вимог до оформлення дисертації". Наказ Міністерства освіти і науки України № 40 від 12.01.2017); дотримуються правила паспортизації матеріалу (правильно оформляються посилання, виноска, цитати тощо); список використаних джерел укладається відповідно до сучасних чинних вимог (ДСТУ 8302:2015. Бібліографічне посилання); оформлення курсової роботи має відповідати естетичним і орфографічним нормам.
5. При написанні курсової роботи студент має обов'язково посилатися на авторів і джерела ("Про затвердження Вимог до оформлення дисертації". Наказ Міністерства освіти і науки України № 40 від 12.01.2017), з яких запозичені матеріали або окремі результати. У разі використання запозиченого матеріалу без посилання на автора та джерело, курсова робота не допускається до захисту з метою уникнення плагіату. Оригінальність авторського тексту має складати не менше 50 %.
6. У курсовій роботі необхідно стисло, логічно й аргументовано викладати зміст і результати дослідження, уникати загальних слів, бездоказових тверджень, тавтології.

**Курсова робота оцінюється за 100-бальною системою.** Згідно рекомендаціями до розроблення за застосування рейтингових систем оцінювання рейтингова оцінка з курсової роботи матиме дві складові.

Перша (підготовча) складова характеризує роботу студента з написання курсової роботи та її результат – текст курсової роботи, оформлений згідно з чинними вимогами.

Друга (складова захисту) характеризує якість захисту студентом курсової роботи.

Розмір шкали першої складової дорівнює 70 балів, а другої складової – 30 балів.

### **Критерії оцінювання курсової роботи**

#### **1. Актуальність дослідження:**

5 балів – дослідження актуальне та аргументовано обґрунтоване;

4 бали – дослідження актуальне, але аргументовано недостатньо;

3 бали – актуальність теми обґрунтована частково;

0 балів – актуальність теми не обґрунтована.

#### **2. Самостійність дослідження. Повнота проведеного аналізу:**

5 балів – роботу виконано самостійно; проведено глибокий аналіз наукової літератури;

4 бали – роботу виконано самостійно; проведено частковий аналіз наукової літератури;

3 бали – роботу виконано на недостатньо самостійному рівні; проведено поверхневий аналіз наукової літератури;

0 балів – робота не є самостійно виконаною; аналіз наукової літератури відсутній.

#### **3. Реалізація мети дослідження; відповідність висновків обраній темі:**

5 балів – мету розкрито глибоко і повністю. Висновки відповідають меті дослідження;

4 бали – мету розкрито достатньо повно. Переважна більшість висновків відповідає меті дослідження;

3 бали – мету розкрито недостатньо глибоко. Висновки частково відповідають меті дослідження;

0 балів – мету не розкрито. Висновки не відповідають меті дослідження.

#### **4. Структура і логічність роботи:**

- 5 балів – чітке структурування і логічна композиція роботи;
- 4 бали – досить чітке структурування і логічна композиція роботи;
- 3 бали – недостатньо чітке структурування і логічна композиція роботи;
- 0 балів – робота не структурована, композиція нелогічна.

**5. Обізнаність із новітніми науковими джерелами та володіння навичками реферативного опрацювання:**

- 5 балів – аналіз стану проблеми здійснено за новітніми вітчизняними і зарубіжними джерелами;
- 4 бали – аналіз стану проблеми здійснено, в основному, за вітчизняними джерелами з використанням періодичних наукових видань;
- 3 бали – аналіз стану проблеми здійснено в основному за навчальною літературою та застарілим джерелам (більше 10 років).
- 0 балів – аналіз стану проблеми здійснено за недостовірними та застарілим джерелам (більше 20 років).

**6. Відповідність обсягу роботи встановленим вимогам:**

- 5 балів – обсяг роботи повністю відповідає вимогам;
- 4 бали – незначне відхилення від вимог до обсягу роботи;
- 3 бали – обсяг роботи неповністю відповідає вимогам;
- 0 балів – обсяг роботи не відповідає вимогам.

**7. Відповідність вимогам наукового стилю; дотримання вимог щодо оформлення роботи відповідно до чинних стандартів:**

- 5 балів – робота повністю відповідає вимогам наукового стилю і оформлена згідно з чинними стандартами;
- 4 бали – робота відповідає вимогам наукового стилю, у оформленні наявні деякі неточності;
- 3 бали – робота відповідає не усім вимогам наукового стилю у оформленні наявні значні огріхи;
- 0 балів – робота не відповідає вимогам наукового стилю і оформлена не у відповідності до чинних стандартів.

**8. Ступінь виконання завдань керівника та дотримання термінів виконання роботи:**

- 5 балів – завдання керівника виконані повністю з дотриманням термінів виконання роботи;
- 4 бали – виконано більшість завдань керівника з незначними відхиленнями у термінах виконання роботи;
- 3 бали – завдання керівника виконані неповністю зі значним недотриманням термінів виконання роботи;
- 0 балів – завдання керівника невиконані, терміни виконання роботи не дотримані.

**9. Структура і обсяг презентації роботи на захисті:**

- 10 балів – доповідь на захисті відображає зміст курсової роботи;
- 8–9 балів – доповідь на захисті достатньо повно відображає зміст курсової роботи;
- 6–7 балів – доповідь на захисті досить повно відображає зміст курсової роботи;
- 0 балів – доповідь на захисті не відображає зміст курсової роботи.

**10. Фахова компетенція студента**

- 10 балів – високий рівень фахової компетентності студента;
- 8–9 балів – достатньо високий рівень фахової компетентності студента;
- 6–7 балів – достатній рівень фахової компетентності студента;
- 0 балів – низький рівень фахової компетентності студента.

**11. Повнота відповідей на поставлені запитання:**

- 10 балів – студент уміло використовує систему аргументації під час відповіді на запитання;
- 8–9 балів – студент повно і аргументовано відповідає на запитання;
- 6–7 балів – відповіді студента на запитання не завжди повні та аргументовані;
- 0 балів – відповіді студента на запитання не повні та не аргументовані.

**12. Вміння захищати власну думку:**

- 10 балів – студент демонструє вміння аргументовано захищати свою думку; 8–9 балів – студент демонструє вміння достатньо аргументовано захищати свою думку;
- 6–7 балів – студент не завжди аргументовано захищає свою думку;

0 балів – студент не може захистити свою думку.

### **13. Ступінь володіння матеріалом:**

10 балів – студент демонструє високий ступінь володіння матеріалом;

8–9 балів – студент демонструє достатньо високий ступінь володіння матеріалом;

6–7 балів – студент демонструє достатній ступінь володіння матеріалом;

0 балів – студент не володіє матеріалом.

### **14. Культура захисту:**

10 балів – студент демонструє високий ступінь культури захисту;

8–9 балів – студент демонструє достатньо високий ступінь культури захисту;

6–7 балів – студент демонструє достатній ступінь культури захисту;

0 балів – культура захисту студента на низькому рівні.

## **7.1. Рекомендована література**

### **7.1. Базова:**

1. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
3. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
4. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
5. Методичні рекомендації до написання курсових робіт для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт / авт.- упор. С.Я. Індика, Ж.С. Мудрик. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 45 с

### **7.2. Допоміжна:**

1. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А. Методичні рекомендації з курсу "Теорія спорту": для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: 2018.
2. Бондаренко І., Твеліна А., Андрющенко М., Конопляник О., Маєр В. Дослідження результатів Чемпіонату України з веслування на ергометрах як етап відбору до національної збірної команди, Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. Вип.16. С. 11-18. doi: 10.32626/2309-8082.2020-16.11-17
3. Бондаренко І., Кураса Г., Сергієнко Ю., Конопляник О., Головаченко І., Дзюбан О. Сучасні тенденції розвитку веслування у світі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. Вип.20. С.26-34. doi: 10.32626/2309-8082.2021-20.26-33
4. Бондаренко І.Г., Біла А.А., Бондаренко О.В., Головаченко І.В. Дослідження впливу показників з веслування на ергометрах на прогнозування змагальної діяльності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Вип. 29. С.12-20. doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(1).12-20
5. Долбишева Н.Г., Мустяца С.Є., Бондаренко І.Г. Концепція «IAAF Kids' Athletics» та її вплив на спортивний відбір до занять легкою атлетикою. Фізичне виховання та спорт. 2023. Вип.3. С.84-92. DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-12>
6. Бондаренко І.Г., Бондаренко О.В. Практикум з веслування : навч. посібник. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 136 с. <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/448>

7. Міненко О., Бондаренко І. Сучасний підхід до проблеми розвитку вибухової сили у спортсменів з рукопашного бою «легкій контакт» на різних етапах підготовки : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти і технологій в ХХІ столітті» (Ізмаїл, 27 січня 2023 р.): у 3 ч. Ізмаїл: ЦФЕНД, 2023. Ч. 3. С.48-50