

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.

«01» 09 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник

І.Г. Бондаренко

Завідувач кафедри розробника

Н. Ю. Довгань

Завідувач кафедри спеціальності

Н. Ю. Довгань

Гарант освітньої програми

Н. Ю. Довгань

Декан факультету

Ю. В. Тупеев

Начальник НМВ

С.І. Шкірчак

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни		
Найменування дисципліни	Загальна теорія підготовки спортсмена		
Галузь знань	01 Освіта		
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт		
Спеціалізація (якщо є)			
Освітня програма	Фізична культура і спорт		
Рівень вищої освіти	Бакалавр		
Статус дисципліни	Нормативна		
Курс навчання	2		
Навчальний рік	2022 – 2023 н.р.		
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма		Заочна форма
	3, 4		-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	6,5 кредитів / 195 годин		
Структура курсу:	Денна форма		Заочна форма
	3 семестр	4 семестр	-
	15	17	-
	30	34	-
- лекції	44	55	-
- семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)			
- годин самостійної роботи студентів			
Відсоток аудиторного навантаження	49%		
Мова викладання	Українська		
Форма проміжного контролю (якщо є)			
Форма підсумкового контролю	Екзамен (3 семестр) / Залік (4 семестр) //КР (4 семестр)		

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.

Інтегральна компетентність		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.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	СК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	СК2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
	СК10	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:

PH 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
PH 21	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
3 семестр				
1	Види спорту в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Змагання.	2	4	8
2	Основи загальної теорії підготовки спортсменів.	4	6	8
3	Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки.	2	4	8
4	Складові сторони підготовки спортсмена	2	6	10
5	Фізична підготовка спортсмена.	5	10	10
	Всього за 3 семестр	15	30	44
4 семестр				
6	Макроструктура підготовки спортсменів	2	4	5
7	Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена.	6	8	10
8	Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів.	4	6	10
9	Моделювання і прогнозування в спорті.	2	4	10
10	Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів	2	6	10

11	Фактори (позазмагальні, позатренувальні) в системі підготовки спортсмена.	1	6	10
	Всього за 4 семестр	17	34	55
	Всього за курсом	32	64	99

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

№	Тема заняття / план
3 семестр	
1	<p>Тема 1. Види спорту в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Змагання.</p> <p>Заняття 1.1. Види спорту. Система спортивних змагань. Змагальна діяльність у спорті.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
2	<p>Тема 2. Основи загальної теорії підготовки спортсменів</p> <p>Заняття 2.1. Адаптація в спортивній діяльності.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. 2. Сутність адаптації в спорті. 3. Формування термінової та довготривалої адаптації. 4. Переадаптація. Реадаптація. Деадаптація.
3	<p>Тема 2. Основи загальної теорії підготовки спортсменів</p> <p>Заняття 2.2. Навантаження в спорті. Втома, відновлення, суперкомпенсація, відставлений тренувальний ефект.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тренувальні і змагальні навантаження. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. 2. Характеристика навантажень. 3. Компоненти навантаження. 4. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. 5. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. 6. Суперкомпенсація. 7. Відставлений тренувальний ефект.
4	<p>Тема 3. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки</p> <p>Заняття 3.1. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мета, завдання спортивної підготовки. 2. Засоби спортивної підготовки. 3. Методи спортивної підготовки. 4. Поняття «принцип» спортивної підготовки. 5. Спеціальні принципи. Дидактичні принципи.
5	<p>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</p> <p>Заняття 4.1. Технічна, тактична, теоретична підготовленість спортсмена</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивна техніка як система рухів. 2. Характеристики спортивної техніки. 3. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. 4. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. 5. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. 6. Контроль технічної підготовленості спортсмена. 7. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. 8. Умови, що визначають вибір тактики. 9. Методика тактичної підготовки спортсмена. 10. Контроль тактичної підготовленості спортсмена 11. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів. 12. Методика психологічної підготовки спортсменів. 13. Ідеомоторне тренування. 14. Контроль психічної підготовленості спортсмена. 15. Теоретична підготовка спортсменів.
6	<p>Тема 5. Фізична підготовка спортсмена Заняття 5.1. Особливості фізичної підготовки спортсменів. Швидкісні здібності і методика розвитку. Гнучкість і методика розвитку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Види швидкісних здібностей. 2. Методика розвитку швидкісних здібностей. 3. Види гнучкості. 4. Фактори, які впливають на розвиток гнучкості. 5. Методика розвитку гнучкості.
7	<p>Тема 5. Фізична підготовка спортсмена Заняття 5.2. Особливості фізичної підготовки спортсменів. Силова підготовка. Координація.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток максимальної сили. 2. Розвиток швидкісної сили. 3. Розвиток силової витривалості. 4. Види координаційних здібностей. 5. Загальні положення методики розвитку КЗ. 6. Засоби підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.
8	<p>Тема 5. Фізична підготовка спортсмена Заняття 5.3. Особливості фізичної підготовки спортсменів. Витривалість.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Види витривалості. 2. Розвиток загальної витривалості. 3. розвиток спеціальної витривалості. 4. Підвищення потужності ємності та рухомості анаеробних процесів. 5. Підвищення потужності ємності та рухомості аеробних процесів.
4 семестр	
1	<p>Тема 6. Макроструктура підготовки спортсменів Заняття 6.1. Структура багатолітнього процесу спортивного вдосконалення.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура багатолітнього процесу спортивної підготовки і фактори, що її визначають. 2. Напрямки інтенсифікації процесу підготовки. 3. Побудова підготовки в олімпійських циклах. 4. Структура річної підготовки. 5. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту. 6. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.
2	<p>Тема 7. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена. Заняття 7.1. Розминка в спорті.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи побудови розминки.

	<ul style="list-style-type: none"> 2. структура і зміст розминки. 3. Особливості передзмагальної розминки. 4. Структур заняття. 5. Навантаження на занятті. 6. Типи і організація занять.
3	<p>Тема 7. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена. Заняття 7.2. Побудова програм мікроциклів</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Типи мікроциклів. 2. Структура мікроциклів різних типів. 3. Осбливості побудови мікроциклів протягом дня при декількох заняттях.
4	<p>Тема 7. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена. Заняття 7.3. Мезоцикли в процесі підготовки спортсмена</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. 2. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
5	<p>Тема 8. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів. Заняття 8.1. Відбір в системі підготовки спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Первинний відбір. 2. Попередній відбір. 3. Проміжний відбір. 4. Основний відбір. 5. Заключний відбір
6	<p>Тема 8. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів. Тема 8.2. Контроль в системі підготовки спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Контроль фізичної підготовленості. 2. Контроль техніко-тактичної підготовленості. 3. Контроль змагальної діяльності. 4. Контроль тренувальних і змагальних навантажень
7	<p>Тема 9. Моделювання і прогнозування в спорті.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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). 5. Види прогнозів. 6. Методи та етапи прогнозування.
8	<p>Тема 10. Спортивна підготовка в екстремальних умовах.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 5. Добові зміни стану організму спортсмена. 6. Десинхронізація циркадних ритмів організму після дальніх перельотів. 7. Ресинхронізація циркадних ритмів організму після дальніх перельотів
9	<p>Тема 11. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Загальні основи раціонального харчування спортсменів. 2. Вуглеводи, білки, жири в раціоні спортсменів. 3. Харчування та маса тіла спортсменів. 4. Історія розповсюдження допінгу. 5. Допінгові засоби та методи. 6. Боротьба МОК із застосуванням допінгу

4.2. План семінарських занять

№	Тема заняття / план
3 семестр	
1	<p>Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсмена» як наукова та навчальна дисципліна.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. 2. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. 3. Формування загальної теорії підготовки спортсменів. Історичні передумови. 4. Понятійно-термінологічний апарат. 5. Наукові школи (східноєвропейська, західна) 6. Напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.
2	<p>Тема 1. Види спорту в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Змагання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Структура змагальної діяльності. 9. Управління змагальною діяльністю
3	<p>Тема 2. Основи загальної теорії підготовки спортсменів Заняття 2.1. Адаптація в спортивній діяльності.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. 2. Сутність адаптації в спорті. 3. Формування термінової та довготривалої адаптації. 4. Переадаптація. Реадаптація. Деадаптація.
4	<p>Тема 2. Основи загальної теорії підготовки спортсменів. Заняття 2.2. Навантаження в спорті.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тренувальні і змагальні навантаження. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. 2. Характеристика навантажень. 3. Компоненти навантаження. 4. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості
5	<p>Тема 2. Основи загальної теорії підготовки спортсменів. Заняття 2.3. Навантаження, втома, відновлення, суперкомпенсація, відставлений тренувальний ефект.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тренувальні і змагальні навантаження. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. 2. Характеристика навантажень. 3. Компоненти навантаження. 4. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості 5. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. 6. Суперкомпенсація. 7. Відставлений тренувальний ефект.
6	<p>Тема 3. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки Заняття 3.1. Мета, завдання, засоби, методи спортивної підготовки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мета, завдання спортивної підготовки. 2. Засоби спортивної підготовки. 3. Методи спортивної підготовки

	<p>4. Поняття «принцип» спортивної підготовки.</p> <p>5. Спеціальні принципи.</p> <p>6. Дидактичні принципи.</p>
7	<p>Тема 3. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки</p> <p>Заняття 3.2. Принципи спортивної підготовки</p> <p>1. Поняття «принцип» спортивної підготовки.</p> <p>2. Спеціальні принципи.</p> <p>3. Дидактичні принципи.</p>
8	<p>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</p> <p>Заняття 4.1. Технічна підготовленість спортсмена</p> <p>1. Спортивна техніка як система рухів.</p> <p>2. Характеристики спортивної техніки.</p> <p>3. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.</p> <p>4. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.</p> <p>5. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.</p> <p>6. Контроль технічної підготовленості спортсмена.</p>
9	<p>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</p> <p>Заняття 4.2. Тактична підготовленість спортсмена</p> <p>1. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.</p> <p>2. Умови, що визначають вибір тактики.</p> <p>3. Методика тактичної підготовки спортсмена.</p> <p>4. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.</p>
10	<p>Тема 4. Підготовка спортсмена, її складові сторони</p> <p>Заняття 4.3. Теоретична підготовка спортсмена. Психологічна підготовка спортсменів.</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> <p>5. Теоретична підготовка спортсменів.</p>
11	<p>Тема 5. Фізична підготовка спортсмена.</p> <p>Заняття 5.1. Швидкісні здібності і методика розвитку.</p> <p>1. Види швидкісних здібностей.</p> <p>2. Методика розвитку швидкісних здібностей.</p>
12	<p>Тема 5. Фізична підготовка спортсмена.</p> <p>Заняття 5.2. Гнучкість і методика розвитку.</p> <p>1. Види гнучкості.</p> <p>2. Фактори, які впливають на розвиток гнучкості.</p> <p>3. Методика розвитку гнучкості.</p>
13	<p>Тема 5. Фізична підготовка спортсмена.</p> <p>Заняття 5.3. Силова підготовка.</p> <p>1. Розвиток максимальної сили.</p> <p>2. Розвиток швидкісної сили.</p> <p>3. Розвиток силової витривалості.</p>
14	<p>Тема 5. Фізична підготовка спортсмена.</p> <p>Заняття 5.4. Координація.</p> <p>1. Види координаційних здібностей.</p> <p>2. Загальні положення методики розвитку КЗ.</p> <p>3. Засоби підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.</p>
15	<p>Тема 5. Фізична підготовка спортсмена.</p> <p>Заняття 5.5. Витривалість.</p> <p>1. Види витривалості.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Розвиток загальної витривалості. 3. розвиток спеціальної витривалості. 4. Підвищення потужності ємності та рухомості анаеробних процесів. 5. Підвищення потужності ємності та рухомості аеробних процесів.
4 семестр	
1	<p>Тема 6. Макроструктура підготовки спортсменів Заняття 6.1. Структура багатолітнього процесу спортивного вдосконалення.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Структура багатолітнього процесу спортивної підготовки і фактори, що її визначають. 2. Напрямки інтенсифікації процесу підготовки. 3. Побудова підготовки в олімпійських циклах.
2	<p>Тема 6. Макроструктура підготовки спортсменів Заняття 6.2. Побудова підготовки спортсмена протягом року.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Структура річної підготовки. 2. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту. 3. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.
3	<p>Тема 7. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена. Заняття 7.1. Розминка в спорті.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Основи побудови розминки. 2. структура і зміст розминки. 3. Особливості передзмагальної розминки.
4	<p>Тема 7. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена. Заняття 7.2. Побудова програм занять</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Структур заняття. 2. навантаження на занятті. 3. Типи і організація занять.
5	<p>Тема 7. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена. Заняття 7.3. Побудова програм мікроциклів</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Типи мікроциклів. 2. Структура мікроциклів різних типів. 3. Осбливості побудови мікроциклів протягом дня при декількох заняттях.
6	<p>Тема 7. Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена. Заняття 7.4. Мезоцикли в процесі підготовки спортсмена</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. 2. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
7	<p>Тема 8. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів. Заняття 8.1. Відбір в системі підготовки спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Первинний відбір. 2. Попередній відбір. 3. Проміжний відбір. 4. Основний відбір. 5. Заключний відбір.
8	<p>Тема 8. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів. Заняття 8.2. Управління в системі підготовки спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Мета, види управління. 2. Етапне управління. 3. Поточне управління. 4. Оперативне управління.
9	<p>Тема 8. Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів. Заняття 8.3. Контроль в системі підготовки спортсменів</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Контроль фізичної підготовленості. 2. Контроль техніко-тактичної підготовленості.

	<p>3. Контроль змагальної діяльності.</p> <p>4. Контроль тренувальних і змагальних навантажень</p>
10	<p>Тема 9. Моделювання і прогнозування в спорті Заняття 9.1. Моделювання в спорті</p> <p>1. Моделі змагальної діяльності, моделі, що використовуються в процесі підготовки.</p> <p>2. Моделі підготовленості.</p> <p>3. Морфофункціональні моделі.</p> <p>4. Моделі структури процесу підготовки. Моделі підготовки протягом року (перед Олімпійськими іграми).</p>
11	<p>Тема 9. Моделювання і прогнозування в спорті. Заняття 9.2. Прогнозування в спорті.</p> <p>1. Види прогнозів.</p> <p>2. Методи прогнозування.</p> <p>3. Етапи прогнозування.</p> <p>4. Довгострокове прогнозування.</p>
12	<p>Тема 10. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів Заняття 10.1. Спортивна підготовка в гірських умовах.</p> <p>1. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.</p> <p>2. Оптимальна висота для гірської підготовки.</p> <p>3. Оптимальна тривалість та структура гірської підготовки.</p> <p>4. Тренування в горах в системі безпосередньої підготовки до головних змагань.</p>
13	<p>Тема 10. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів Заняття 10.2. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів</p> <p>1. Добові зміни стану організму спортсмена.</p> <p>2. Десинхронізація циркадних ритмів організму після дальніх перельотів.</p> <p>3. Ресинхронізація циркадних ритмів організму після дальніх перельотів.</p>
14	<p>Тема 10. Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів Заняття 10.3. Травматизм в спорті</p> <p>1. Медико-біологічні, психологічні причини травматизму.</p> <p>2. Спортивно-педагогічні причини травматизму.</p> <p>3. Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.</p>
15	<p>Тема 11. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена Заняття 11.1. Фактори (поза змагальні, поза тренувальні) в системі підготовки спортсмена</p> <p>1. Засоби відновлення роботоздатності спортсмена.</p> <p>2. Планування використання засобів відновлення в процесі тренування.</p>
16	<p>Тема 11. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена Заняття 11.2. Харчування спортсменів в системі підготовки спортсменів.</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>
17	<p>Тема 11. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена Заняття 11.3. Допінг у спорті</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>Тема 11. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і</p>

<p>змагальній діяльності спортсмена Заняття 11.4. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань. 1. Спортивний інвентар. 2. Тренажери в системі спортивної підготовки. 3. Діагностичне обладнання в системі спортивної підготовки.</p>

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

Завдання №1.	Оцінювання розвитку рівноваги у спортсменів.
Завдання №2.	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

Завдання №1.	Оцінювання рівня загальної витривалості у спортсменів з різних видів спорту витривалості.
Завдання №2.	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

Завдання №1.	Оцінювання здібності гнучкості у спортсменів з різних видів спорту.
Завдання №2.	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

Завдання №1.	Оцінювання швидкісних здібностей для спортсменів - спринтерів.
Завдання №2.	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

Завдання №1.	Оцінювання силових здібностей спортсменів із різних видів спорту.
Завдання №2.	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

Завдання №1.	Контроль розвитку максимальної сили у спортсменів.
Завдання №2.	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

Завдання №1.	Контроль фізичного навантаження в спорті («зовнішня сторона»).
Завдання №2.	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

Завдання №1.	Контроль тренувального фізичного навантаження (які параметри контролюються).
Завдання №2.	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

Завдання №1.	Контроль розвитку координаційних здібностей спортсменів з різних видів спорту.
Завдання №2.	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

Завдання №1.	Контроль розвитку силових здібностей для спортсменів-представників силових видів спорту.
Завдання №2.	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

Завдання №1.	Поняття «спортивна орієнтація».
---------------------	---------------------------------

Завдання №2.	Характеристика всіх етапів спортивного відбору.
Завдання №3.	ІІІ спортивний розряд та І-ІІІ 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.	ІІІ спортивний розряд та І-ІІІ 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.	ІІІ спортивний розряд та І-ІІІ 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.	ІІІ спортивний розряд та І-ІІІ 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.	ІІІ спортивний розряд та І-ІІІ 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.	І та ІІ 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.	Заключний 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 «Плавання без врахування часу». Що визначає цей тест?

варіант 8

Завдання №1.	Назвіть тести, що використовують на попередньому етапі відбору: з волейболу;
Завдання №2.	Етапи багаторічної підготовки, етапи спортивного відбору: взаємозв'язок.
Завдання №3.	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

Завдання №1.	Назвіть тести, що використовують на попередньому етапі відбору: з гандболу;
Завдання №2.	Завдання первинного відбору.
Завдання №3.	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

Завдання №1.	Назвіть тести, що використовують на попередньому етапі відбору: з футболу;
Завдання №2.	Завдання попереднього відбору.
Завдання №3.	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. ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ В СУЧАСНИХ КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ

<http://infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2015-03/2015-03-18.pdf>

2. ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ ТА ВІДБІР БАСКЕТБОЛІСТІВ У ФРАНЦІЇ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-02.pdf>

3. СИСТЕМНІ ФАКТОРИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-12.pdf>

4. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТЗАЛІСТІВ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-17.pdf>

5. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ НА ПЕРШОМУ РОЦІ ЗАНЯТЬ МІНІ-БАСКЕТБОЛОМ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-20.pdf>

6. ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ ЛЕГКОЇ ВАГИ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-22.pdf>

7. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПОШТОВХУ ШТАНГИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТОК У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-27.pdf>

8. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ І ПОКРАЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЇХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-01/2017-01-01.pdf>

9. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО- СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ДИСТАНЦІЯХ 100М ТА 200М БАТЕРФЛЯЄМ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-01/2017-01-05.pdf>

10. ДЕЯКІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-01/2017-01-06.pdf>

11. СИСТЕМА КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВКИ ПОЧАТКІВЦІВ У КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ: ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2017-01/2017-01-20.pdf>

12. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОДНИМ ТУРИЗМОМ, НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-02/2016-02-08.pdf>

13. АНАЛІЗ ХАРАКТЕРНИХ ОШИБОК У ЮНИХ ФУТБОЛІСТОВ ПРИ ВПОВНЕННІ ТЕСТОВ ПО ТЕХНІЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-02/2016-02-20.pdf>

14. СИСТЕМА ОТБОРА ИГРОКОВ И ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА ДЛЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-01/2016-01-01.pdf>

15. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО СПОРТУ В КРАЇНАХ ПІВНІЧНОЇ АФРИКИ ТА БЛИЗЬКОГО СХОДУ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-01/2016-01-03.pdf>

16. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-01/2016-01-08.pdf>

17. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ У КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-01/2016-01-12.pdf>

18. ПРОВІДНІ КОМПОНЕНТИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

<http://infiz.dp.ua/misc-documents/2016-01/2016-01-18.pdf>

19. КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

<http://infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2015-03/2015-03-12.pdf>

20. ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ В СУЧАСНИХ КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ

<http://infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2015-03/2015-03-18.pdf>

21. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
<http://infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2014-03/2014-03-04.pdf>
22. СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ З РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ ВИЩИХ ВІДДІЛІВ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ
<http://infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2014-03/2014-03-12.pdf>
23. СУЧАСНИЙ СТАН КОНТРОЛЮ РІВНЯ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
<http://infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2014-03/2014-03-16.pdf>
24. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА ПЕРІОДОМ РЕАЛІЗАЦІЇ
<http://infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2014-03/2014-03-18.pdf>
25. ОПТИМАЛЬНИЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ МАКСИМАЛЬНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ПЛАВАННІ У МУЖЧИН
<http://infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2014-01/2014-01-27.pdf>

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. Регламентація 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 рівня розвитку фізичних якостей у спортсменів.

3 семестр

Положення про змагання

Скласти положення про змагання (за своєю спеціалізацією).

Змагання зі спортивних ігор повинні проводитись згідно з *положенням*, яке розробляється організацією, що проводить відповідні змагання.

У положенні визначаються всі необхідні організаційні заходи і вказівки, якими зобов'язані керуватися всі учасники змагання. Положення про змагання повинно мати такі розділи:

Мета і завдання. Мета змагань: зміцнення здоров'я учасників, аналіз та оцінка підсумків навчальної роботи, популяризація спортивної гри, формування збірної команди для участі у змаганнях вищого рангу. Завдання залежать від масштабу і виду змагань.

Термін і місце проведення змагань. Числа певного місяця і року; місце (база), де проводяться змагання.

Керівництво змаганнями. Організація, що проводить змагання, суддівська колегія, яка безпосередньо проводить змагання.

Учасники змагань. Назви команд, вік учасників, їх кваліфікація; кількість учасників, які вносяться в заявку.

Умови проведення змагань. Системи розіграшу, порядок визначення переможця. Як правило, у спортивних іграх у випадку, коли дві чи більше команд наберуть однакову кількість очок, перевага надається тій команді, у якої кращі:

- результати в особистих зустрічах;
- різниця забитих, пропущених м'ячів (набраних очок);
- більше перемог;
- більша кількість забитих м'ячів (набраних очок).

Коли всі показники однакові, переможець може бути визначений шляхом жеребкування.

У цьому розділі вказуються умови до місць змагань, вимоги до спортивного знаряддя та форми і зовнішнього вигляду учасників.

Умови подання протесту. Вказується порядок подання протесту, терміни його розгляду і органи, куди подається протест. Як правило, у спортивних іграх протест подається у головну суддівську колегію з проведення змагань протягом 24 годин після закінчення гри. Відмітка про подання протесту робиться представником команди у протоколі матчу. Протест повинен бути розглянутий до наступної гри команди, на яку поданий протест.

Нагородження команд та учасників. Вказуються види відзначень учасників (медалі, жетони, дипломи, свідоцтва, грамоти, перехідні призи, вимпели, пам'ятні подарунки) і кількість учасників, що нагороджуються (гравці, які зіграли за команду не менше 50% всіх зіграних матчів).

Умови прийому учасників змагань і оплати витрат. Вказуються витрати:

- організації, що проводять змагання;
- організації, що направляють команди на змагання;
- порядок і умови оплати суддівства.

У цьому розділі обов'язково вказуються дати прибуття і від'їзду команд.

Порядок та термін подання заявок для участі в змаганнях. Вказуються:

- організація, що розглядає заявки;
- порядок і терміни подання попередніх заявок (це потрібно для того, щоб визначити фактичну кількість команд);
- порядок і терміни подання іменних заявочних списків (на цьому етапі здійснюється допуск учасників до змагань);
- форма заявки та перелік документів, які необхідно подати мандатній комісії;
- порядок до заявки учасників змагань;
- місце та час проведення жеребкування.

Положення про змагання затверджується керівником організації, що проводить змагання.

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.

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 □ передачі і зупинки м'яча в русі різними способами; Стретчинг; старту із вихідних положень.	Переважно аеробна	25	15	5	5	-	132-156
	Основна частина. Розвиток швидкісних якостей футболістів.	Аеробна алактатна	20	-	20	-	-	162-174
	Удосконалення індивідуальної	Переважно	15	-	-	15	-	144-162

майстерності гравців (самостійна робота з м'ячем на станціях відповідно до амплуа).	аеробна							
Заключна частина. Біг в аеробній зоні; стретчинг; вправи атлетичного характеру.	Аеробна	10	10	-	-	-	114-126	

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) Фізіологічні основи швидко-силових якостей.
- 8) Фізіологічні основи витривалості.
- 9) Характеристика систем енергозбереження м'язової діяльності.
- 10) Алактатна система енергозабезпечення.
- 11) Лактатна система енергозабезпечення спортсменів.
- 12) Характеристика засобів відновлення та стимулювання працездатності (педагогічні, психологічні, медико-біологічні, гігієнічні, фізичні).
- 13) Аеробна система енергозабезпечення.
- 14) Стратегія підготовки до великих змагань, її компоненти.
- 15) Спортивна спеціалізація та структура м'язової тканини.
- 16) Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів.
- 17) Відновлення та стимулювання працездатності у процесі підготовки спортсменів високого класу.
- 18) Структура тренувального процесу (мікро-, мезо-, макроцикли).
- 19) Принцип безперервності тренувального процесу.
- 20) Планування підготовки у перехідному періоді.
- 21) Побудова тренування відповідно до принципу хвилеподібності та варіативності навантажень.
- 22) Контроль фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовленості в підготовці висококваліфікованих спортсменів.
- 23) Документи обліку та планування під час проведення змагань.
- 24) Особливості структури підготовки на етапі початкової спортивної підготовки.
- 25) 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.
- 26) Побудова підготовки спортсменів у підготовчому періоді.
- 27) Побудова підготовки спортсменів у змагальному періоді.

28) Система відбору юних спортсменів.

5. Підсумковий контроль

3 семестр

Перелік питань підсумкового контролю (екзамен)

1. Дайте визначення поняття «спорт», «олімпійський спорт», «професійний спорт», «спортивне тренування».
2. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС.
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.
8. Види спорту в програмах зимових Олімпійських ігор.
9. Система спортивних змагань.
10. Визначення результату в змаганнях.
11. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів.
12. Результат змагальної діяльності.
13. Стратегія, тактика, техніка змагальної діяльності.
14. Структура змагальної діяльності.
15. Управління змагальною діяльністю.
16. Загальні принципи і характеристика процесів адаптації в спорті.
17. Прояви адаптації. Термінова адаптація в спорті.
18. Стадії термінових адаптаційних реакцій в спорті.
19. Довгострокова адаптація. Стадії формування довгострокових адаптаційних реакцій.
20. Деадаптація, реадаптація, переадаптація у спортсменів.
21. Характеристика навантажень в системі підготовки спортсменів .
22. Компоненти навантаження в системі підготовки спортсменів.
23. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
24. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Суперкомпенсація.
25. Мета, завдання спортивної підготовки.
26. Засоби спортивної підготовки.
27. Методи спортивної підготовки.
28. Поняття «принцип» спортивної підготовки.
29. Спеціальні принципи. Дидактичні принципи спортивної підготовки.
30. Характеристики спортивної техніки.
31. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.
32. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
33. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
34. Контроль технічної підготовленості спортсмена.

35. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсмена.
36. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена.
37. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
38. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів.
39. Методика психологічної підготовки спортсменів.
40. Ідеомоторне тренування в системі спортивної підготовки.
41. Контроль психічної підготовленості спортсмена.
42. Теоретична підготовка спортсменів.
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. Координаційні здібності: розвиток та вдосконалення у спортсменів.
51. Види координаційних здібностей у спортсменів.
52. Поняття витривалості. Вдосконалення у спортсменів.
53. Загальна витривалість у спортсменів.
54. Спеціальна витривалість у спортсменів.

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»

Завдання №1.	Класифікація олімпійських видів спорту.
Завдання №2.	Методика розвитку швидкості в спортивній підготовці.
Завдання №3.	Загальна характеристика методів спортивного тренування.

*Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту
№ ____ від _____*

Завідувач кафедри _____

Розробник _____

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 10 балів.
Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

3 семестр

Контрольна робота

1. Тренувальні навантаження – _____.
2. Класифікація олімпійських видів спорту: _____
3. Стадії термінових адаптаційних реакцій.
 - 1) - _____.
 - 2) - _____
 - 3) - _____
4. Стадії формування довгострокових адаптаційних реакцій.
 - 1) _____.
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____
5. Види спорту за способом визначення змагального результату: _____
6. В системі олімпійського спорту змагання класифікуються: _____
7. «Зовнішня» сторона навантаження – _____
8. «Внутрішня» сторона - _____
9. Компоненти навантаження: _____
10. Спортивна техніка - _____
11. Спортивна тактика - _____.
12. Мета спортивної підготовки - _____
13. Сторони підготовленості: _____
14. Засоби спортивного тренування: _____
15. Методи спортивної підготовки _____
16. Специфічні принципи спортивної підготовки: _____
17. Методика розвитку гнучкості у спортсменів: _____
18. Методика розвитку швидкості у спортсменів: _____
19. Методика розвитку сили у спортсменів: _____
20. Методика розвитку витривалості у спортсменів: _____

4 семестр

Перелік питань підсумкового контролю

1. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення
2. Етап початкової підготовки
3. Етап попередньої базової підготовки
4. Етап спеціалізованої базової підготовки
5. Етап підготовки до вищих досягнень
6. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей
7. Етап збереження вищої спортивної майстерності
8. Етап поступового зниження досягнень
9. Етап виходу зі спорту вищих досягнень
10. Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення
11. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного вдосконалення
12. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах
13. Структура річної підготовки.
14. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.

- 15.Періодизація підготовки в окремому макроциклі.
- 16.Основи побудови розминки.
- 17.Структура і зміст розминки.
- 18.Особливості передзмагальної розминки.
- 19.Побудова мікроциклів
- 20.Побудова мезоциклів
- 21.Втягувальні, ударні, підвідні, змагальні, відновлювальні мікроцикли.
- 22.Втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.
- 23.Спортивний відбір як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей
- 24.Етапи спортивного відбору.
- 25.Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною системною багаторічної підготовки.
- 26.Особливості спортивного відбору та орієнтації в командних ігрових видах спорту.
- 27.Методологічні основи моделювання
- 28.Моделювання в процесі підготовки спортсменів
- 29.Моделі змагальної діяльності
- 30.Моделювання тренувальних занять спортсменів.
- 31.Допінг у спорті.
- 32.Десинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.
- 33.Адаптація до фізичних навантажень в гірських умовах.
- 34.Вплив сучасного спортивного інвентарю та обладнання на зростання спортивних досягнень у циклічних видах спорту.
- 35.Тренажери в системі спортивної підготовки.
- 36.Прилади діагностування та керування в системі спортивної підготовки

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»

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

Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту

№ ____ від _____

Завідувач кафедри _____

Розробник _____

Контрольна робота

1. Етапи багаторічної підготовки спортсменів: _____
2. Побудова тренування протягом року на основі одного макроциклу називається _____ двох - _____, трьох - _____ і т. п.
3. У кожному макроциклі виділяються три періоди: _____
4. Типи мікроциклів: _____
5. Типи мезоциклів: _____
6. Спортивний відбір - _____
7. Спортивна орієнтація: _____
8. Етапи спортивного відбору: _____
9. Модель - _____
10. Моделі, які використовуються в спорті, діляться на дві основні групи:
 - 1) _____ -
 - 2) _____ -

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

3 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Складання положення про змагання	10
2	Презентація	20
3	Контрольна робота	20
4	Реферат	10
5	Аналіз статті	10
6	Залік	30
	Всього	100

Залік. За кожне питання залікового білету студент отримує 10 балів:

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

6-8 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3-5 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 залік становить 30 балів.

Контрольна робота: нараховується 1 бал за кожну правильну відповідь (20 питань).

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 2016-2020 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;

Положення про змагання . Критерії оцінювання:

1. У 9-10 балів оцінюється положення, у якому визначаються всі необхідні організаційні заходи і вказівки, якими зобов'язані керуватися всі учасники змагання. Положення про змагання має всі необхідні розділи.

2. У 7-8 балів оцінюється положення, у якому визначаються організаційні заходи і вказівки, якими зобов'язані керуватися всі учасники змагання, але в положенні про змагання не розкрито зміст, не чітко визначено 1-2 розділи.

3. У 5-6 балів оцінюється Положення, у якому визначаються організаційні заходи і вказівки, якими зобов'язані керуватися всі учасники змагання. У Положенні про змагання не розкрито зміст, не чітко визначено 2-3 розділи.

4. У 3-4 бали оцінюється Положення, у якому визначаються організаційні заходи і вказівки, якими зобов'язані керуватися всі учасники змагання. У Положенні про змагання не розкрито зміст, не чітко визначено 3-4 розділи.

5. У 0-2 бали оцінюється Положення, у якому визначаються організаційні заходи і вказівки, якими зобов'язані керуватися всі учасники змагання. У Положенні про змагання не розкрито зміст, не чітко визначено всі розділи.

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 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.

4 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	План-конспект тренувального заняття	10
	Самостійна робота 2 x 5 балів	10
2	Контрольна робота	10
3	Доповідь на семінарських заняттях 4 x 5 балів	20
4	Реферат	10
5	Екзамен	40
	Всього	100

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 2014-2019 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

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.

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.

4 семестр Курсова робота

Теми курсових робіт

1. Оптимізація тренувального процесу спортсменів з циклічних видів спорту за допомогою інноваційних засобів спортивної підготовки.
2. Розвиток витривалості у боксерів на етапах багаторічної підготовки.
3. Розвиток швидкісних якостей дзюдоїстів на етапах багаторічної підготовки.
4. Розвиток сили ударів в карате на етапах багаторічної підготовки спортсменів.
5. Швидкісно-силова підготовка веслярів з академічного веслування та методика її удосконалення на етапах багаторічної підготовки.
6. Визначення рівня тренуваності та функціональної підготовленості гімнастів на етапах багаторічної підготовки.
7. Кумулятивний ефект при тренуванні фехтувальників на етапах багаторічної підготовки.
8. Педагогічні та фізіологічні критерії тренуваності стрибунів у воду на етапах багаторічної підготовки.
9. Технічні та психічні критерії тренуваності баскетболістів на етапах багаторічної підготовки.
10. Психологічна підготовка тенісистів на етапах багаторічної підготовки та методи її удосконалення.
11. Перенос фізичних якостей і тренуваності боксерів на етапах багаторічної підготовки.
12. Ефективність тривалості й змісту розминки важкоатлетів у залежності від їх вагової категорії.
13. Травми борців на етапах багаторічної підготовки та їх попередження.
14. Річне планування підготовки волейболістів на етапах багаторічної підготовки.
15. Оптимізація підготовки веслярів-початківців.
16. Методи удосконалення тактики проведення змагального бою кікбоксерів на етапах багаторічної підготовки.
17. Методи удосконалення техніки ударів та захистів боксерів на етапах багаторічної підготовки.
18. Методи удосконалення індивідуальної манери та стилю борців на етапах багаторічної підготовки.
19. Індивідуалізація тривалості тренувальних навантажень кваліфікованих плавців на передзмагальному етапі.
20. Діагностика стану тренуваності футболістів на етапах багаторічної підготовки та напрямки її удосконалення.
21. Біомеханічний аналіз техніки спеціальних рухів фехтувальників на етапах багаторічної підготовки.
22. Динаміка швидкісно-силових компонентів техніки серійних ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки.

23. Індивідуалізація технічної майстерності кваліфікованих тенісистів.
24. Взаємозв'язок технічної майстерності з показниками тренуваності бадмінтоністів на етапах багаторічної підготовки.
25. Динаміка тренуваності боксерів на етапах становлення спортивної майстерності.
26. Виникнення та розвиток одноборства в Миколаївській області.
27. Виникнення та розвиток фехтування в Україні.
28. Динаміка показників витривалості веслярів у річному макроциклі.
29. Розвиток швидкості ударів (захистів) кікбоксерів на етапах річного макроциклу.
30. Вплив правил змагань на рівень технічної підготовленості баскетболістів.
31. Динаміка показників витривалості гімнастів у річному макроциклі.
32. Розвиток швидкості у бігунів-спринтерів на етапах річного макроциклу.
33. Динаміка показників швидкості у плавців-спринтерів у річному макроциклі.
34. Динаміка показників сили ударів боксерів у річному макроциклі.
35. Динаміка швидкості реагування фехтувальників у річному макроциклі.
36. Динаміка частоти ударів боксерів під впливом втоми.
37. Біомеханічний аналіз техніки рухів веслярів з веслування на байдарках і каное.
38. Структура та зміст спортивного тренування легкоатлетів-бігунів (стрибунів, метальників) різного віку.
39. Розвиток сили (швидкості, витривалості) легкоатлетів (бігунів, стрибунів, метальників) різної кваліфікації.
40. Кінематичні характеристики техніки стрибунів у висоту (довжину) різного віку.
41. Технічна та тактична підготовка стартового розгону в спринтерському бігу.
42. Ритмо-темпові характеристики техніки бігунів на 400 м.
43. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
44. Основи методики тренування бар'єристів у бігу на 110 м з/б.
45. Методика швидко-силової підготовки спринтерів.
46. Система підготовки кваліфікованих багатоборців.
47. Структура і зміст спортивного тренування бігунів на короткі дистанції.
48. Педагогічний контроль за рівнем розвитку фізичної підготовки юних бігунів на короткі дистанції.
49. Фізична підготовка юних спринтерів.
50. Технічна підготовка штовхальників ядра.
51. Фізична підготовленість бігунів на короткі дистанції на етапі початкової базової підготовки.
52. Розвиток спеціальної витривалості спринтерів на етапі спеціальної базової підготовки.
53. Аналіз техніки та методика навчання юних стрибунів у довжину.
54. Кінематичні характеристики техніки розбігу стрибунів у довжину.
55. Педагогічний контроль за рівнем технічної підготовленості стрибунів у довжину.

56. Технічна підготовка стрибунів у довжину на етапі спеціальної базової підготовки.
57. Технічна підготовка стрибунів у довжину на етапі спеціальної базової підготовки.
58. Розвиток швидкісно-силових якостей стрибунів у довжину.
59. Фізична підготовка легкоатлетів-початківців.
60. Педагогічний контроль за рівнем спеціальної фізичної підготовленості стрибунів у довжину.
61. Контроль у системі підготовки спортсменів різного рівня кваліфікації.
62. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у бігунів на короткі дистанції.
63. Технічна підготовка легкоатлетів-стрибунів.
64. Технічна підготовка легкоатлетів-стрибунів.
65. Методика тренування стрибунів початкової підготовки.
66. Історичний аспект еволюції розвитку стрибкових видів легкої атлетики.
67. Система підготовки стрибунів у довжину на етапі спеціальної базової підготовки.

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. Назва курсової роботи має бути, по можливості, короткою, відповідати обраній спеціальності (спеціалізації), дисципліні, з якої пишеться курсова та суті наукової проблеми (завдання), вказувати на мету дослідження. Іноді для більшої конкретизації до назви слід додати невеликий (4–6 слів) підзаголовок. У назві курсової роботи, як і її розділів, небажано використовувати термінологію псевдонаукового характеру. Необхідно уникати назв, що починаються зі слів “Дослідження деяких шляхів ...”, “Деякі питання ...”, “Матеріали до вивчення ...”, “До питання ...” тощо, в яких не відбито достатньою мірою суть проблеми.

3. Курсова робота виконується українською мовою. Захист роботи проходить державною або (за бажанням доповідача) іноземною мовою (основною).

4. Обсяг курсових робіт становить: 25-30 стр.

5. 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, виноски, цитати тощо); (“Основні вимоги до дисертацій та авторефератів дисертацій”;

- список використаних джерел укладається відповідно до сучасних чинних вимог (ДСТУ 8302:2015. Бібліографічне посилання);

- оформлення курсової роботи має відповідати естетичним і орфографічним нормам.

6. 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 70 %.

7. У курсовій роботі необхідно стисло, логічно й аргументовано викладати зміст і результати дослідження, уникати загальних слів, бездоказових тверджень, тавтології.

8. Курсову роботу подають на кафедру у вигляді спеціально підготовленого переплетеного рукопису та на електронному носії.

При оцінюванні курсових робіт беруть до уваги те, що студент має уміти:

- формулювати мету і завдання дослідження;
- вести бібліографічний пошук із застосуванням сучасних інформаційних технологій;
- використовувати сучасні методи наукового дослідження, модифікувати наявні методи відповідно до поставлених завдань роботи;
- обробляти отримані дані, аналізувати і систематизувати їх на базі відомих джерел;
- узагальнювати результати дослідження й обґрунтовувати їхню достовірність;
- оформляти одержані результати і роботу в цілому відповідно до сучасних чинних вимог.

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 40 балів, а другій складової – 60 балів.

СИСТЕМА РЕЙТИНГОВИХ БАЛІВ:

1. У процесі визначення підготовчої складової оцінки за курсову роботу враховується низка важливих показників роботи:

1. Актуальність дослідження.
2. Самостійність дослідження. Повнота проведеного аналізу.
3. Реалізація мети дослідження; відповідність висновків обраній темі.
4. Структура і логічність композиції роботи.
5. Обізнаність із класичними і новітніми науковими джерелами та володіння навичками реферативного опрацювання.

6. Відповідність обсягу роботи встановленим вимогам.

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

8. Ступінь виконання завдань керівника та дотримання термінів виконання роботи. Максимальна сума балів за допущену до захисту курсову роботу складає 40 балів.

2. Складова захисту курсової роботи. Захист оцінюється за наступними критеріями:

1. Структура і обсяг презентації роботи на захисті.
2. Фахова компетенція студента.
3. Повнота відповідей на поставлені запитання.
4. Вміння захищати власну думку.
5. Ступінь володіння матеріалом.
6. Культура захисту.

Максимальна сума балів за захист складає 60 балів. Сума балів двох складових переводиться до оцінки згідно з таблицею:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

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 недосить 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. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.

7.2. Допоміжна:

1. Саєнко В. Г. Теорія і методика спортивного тренування: метод. рек. для студ. 3 курсу спец. „Олімпійський та професійний спорт" / В.Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2011. – 147 с.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Київ: «Освіта України», 2009. – 279 с.

3. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Методичні рекомендації до написання курсових і дипломних робіт. Житомир: ЖДУ, 2007. – 26 с.

http://eprints.zu.edu.ua/10314/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

4. Про затвердження Вимог до оформлення дисертації : наказ Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 р. № 40. Офіційний вісник України № 20 від 10.03.2017 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0155-17>.