

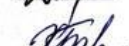
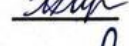
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Сучасні системи багаторічної підготовки спортсменів

Галузь знань А Освіта
Спеціальність А7 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Розробники		Ірина БОНДАРЕНКО
Завідувач кафедри розробника		Надія ДОВГАНЬ
Завідувач кафедри спеціальності		Надія ДОВГАНЬ
Гарант освітньо-професійної програми		Людмила ХАРЧЕНКО-БАРАНЕЦЬКА
Т.в.о. директора післядипломної освіти	ННІ 	Катерина ЗУБ
Декан факультету ФВіС		Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ
Начальник НМВ		Євгенія ПОСТИКІНА

м. Миколаїв – 2026 рік

1. Опис освітньої компоненти

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Сучасні системи багаторічної підготовки спортсменів	
Галузь знань	А Освіта	
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2026 – 2027 н.р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	10	14, 15
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4 кредити / 120 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	16	4
	32	12
	72	104
Відсоток аудиторного навантаження	40 %	13 %
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	Контрольна робота (15 триместр)
Форма підсумкового контролю	Екзамен	Екзамен

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати вивчення освітньої компоненти

Мета навчальної дисципліни «Сучасні системи багаторічної підготовки спортсменів» є формування у здобувачів вищої освіти сучасного системного мислення та комплексу спеціальних знань у галузі теорії і методики сучасних систем спортивного тренування, які складають основу професійної майстерності майбутніх спеціалістів в галузі спорту.

Основними **завданнями** вивчення освітньої компоненти «Сучасні системи багаторічної підготовки спортсменів» є:

1) ознайомлення з сучасними тенденціями розвитку системи спортивного тренування в Україні, різних країнах;

2) вміння формування вмінь і навичок самостійного аналізу наукової, нормативної та методичної літератури з методичних основ спортивного тренування в різних видах спорту, аналізувати актуальні, ефективні методики спортивного тренування;

3) використання сучасних методів та технологій, необхідних для вирішення завдань в спортивного тренування, спортивної підготовки спортсменів.

Передумови вивчення дисциплін. Засвоєння дисципліни передбачає наявність базових знань з теорії спорту, методики спортивного тренування, фізіології та психології спорту, необхідних для розуміння сучасних систем, моделей і технологій багаторічної підготовки спортсменів різної кваліфікації.

В результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

знати:

- складові системи спортивного тренування
- сучасний підхід до завдань, засобів, методів системи спортивного тренування;
- сторони підготовленості спортсменів;
- структуру побудови тренувального процесу спортсменів, цикли багаторічної підготовки спортсменів;
- сучасний підхід до контролю в системі підготовки спортсменів;
- засоби відновлення і стимуляції працездатності спортсменів, вживання раціонального харчування, травматизм і його профілактику,
- матеріально-технічне і наукове забезпечення підготовки спортсменів і проведення змагань;

вміти:

- виконувати аналіз сучасних методик підготовки спортсменів з різних країн та впроваджувати в побудову системи тренувань в Україні
- планувати тренувальний процес підготовки спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки;
- підвищувати рівень фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, інтегральної та психологічної підготовки спортсменів;

3. Програмні компетентності та програмні результати

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.
Загальні компетентності	ЗК 2 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК3 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК6 Здатність розробляти проекти та управляти ними.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	СК2 Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту. СК4 Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів. СК6 Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
Програмні результати навчання	РН 1 Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань. РН 2 Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби. РН 3 Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово. РН 4 Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки

	та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються. РН 6 Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію. РН 7 Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту. РН 9 Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.
--	---

4. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції (год.)	Практичні (групові) (год.)	Самостійна робота (год.)
10 семестр				
1	Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування.	2	6	8
2	Сторони підготовленості спортсмена. Індивідуалізація підготовки спортсмена.	2	8	12
3	Планування та періодизація тренувального процесу	2	4	12
4	Відновлювальні заходи в системі підготовки спортсменів	2	2	6
5	Комплексний контроль в системі підготовки спортсменів	2	2	8
6	Спортивний відбір в системі підготовки спортсменів	2	2	6
7	Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена		4	8
8.	Моделювання в системі підготовки спортсмена.	2	2	6
9.	Інновації та перспективи розвитку багаторічної підготовки спортсменів	2	2	6
	Разом	16	32	72

Заочна форма:

	Теми	Лекції (год.)	Практичні (групові) (год.)	Самостійна робота (год.)
14 триместр				
1	Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування.	2		6
2	Сторони підготовленості спортсмена. Індивідуалізація підготовки.			6
3	Планування та періодизація тренувального процесу			6
4	Відновлювальні заходи в системі підготовки спортсменів			6
5	Комплексний контроль в системі підготовки спортсменів			6
6	Спортивний відбір в системі підготовки спортсменів			4
7	Позазмагальні, позатренувальні			4

	фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена			
8.	Моделювання в системі підготовки спортсмена.	2		6
9.	Інновації та перспективи розвитку багаторічної підготовки спортсменів			6
	Разом за 14 триместр	4	-	50
15 триместр				
1	Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування.		2	6
2	Сторони підготовленості спортсмена. Індивідуалізація підготовки.		2	6
3	Планування та періодизація тренувального процесу		2	6
4	Відновлювальні заходи в системі підготовки спортсменів			6
5	Комплексний контроль в системі підготовки спортсменів		2	6
6	Спортивний відбір в системі підготовки спортсменів			6
7	Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена			6
8.	Моделювання в системі підготовки спортсмена.		2	6
9.	Інновації та перспективи розвитку багаторічної підготовки спортсменів		2	6
	Разом за 15 триместр		12	54
	Разом	4	12	104

5. Зміст освітньої компоненти

5.1. План лекцій

Денна форма

№	Тема заняття / план	
10 семестр		
1.	Тема 1. Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування. Лекція 1.1. Складові системи спортивної підготовки 1. Мета і завдання системи спортивної підготовки спортсмена. 2. Основні складові системи спортивної підготовки: тренувальний процес, періодизація та планування, наукове забезпечення, підготовка тренерських кадрів, матеріально-технічне забезпечення, технології відновлення спортсменів, змагальна практика. 3. Місце дисципліни в системі спортивної науки. 4. Сучасні тенденції розвитку спорту вищих досягнень.	2
2.	Тема 2. Стороні підготовленості спортсмена. Вікові та індивідуальні особливості спортсменів у багаторічній підготовці Лекція 2.1. Сучасний підхід до вдосконалення рівня фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості спортсменів. 1. Фізична, психологічна підготовленість спортсмена 2. Основи тактичної підготовленості спортсмена. 3. Діагностика тактичної підготовленості спортсменів. 4. Методи діагностики сторін підготовленості спортсменів. 5. Гендерні особливості підготовки спортсменів. 6. Індивідуалізація підготовки спортсмена.	2
3.	Тема 3. Планування та періодизація тренувального процесу Лекція 3.1. Організація тренувального процесу. Етапи багаторічної підготовки спортсменів. 1. Довгострокове планування: встановлення цілей та завдань спортивної підготовки на кілька років уперед. 2. Короткострокове планування: розробка тренувальних планів на сезон, мікроцикли та макроцикли. 3. Періодизація тренувального процесу. Поділ тренувального процесу на періоди (підготовчий, змагальний та перехідний етапи). 4. Етапи багаторічної підготовки спортсменів.	2
4.	Тема 4. Відновлювальні заходи в системі підготовки спортсменів Лекція 4.1. Фізкультурно-спортивно реабілітація, фізична реабілітація, профілактика травм у спортсменів в системі спортивної підготовки 1. Засоби відновлення спортивної працездатності. 2. Відновлення спортивної працездатності педагогічними, медико-біологічними та психологічними засобами.	2
5.	Тема 5. Комплексний контроль в системі підготовки спортсменів Лекція 5.1. Сучасний підхід до контролю підготовленості та стану здоров'я спортсмена	2

	1. Оцінка функціональної підготовленості спортсменів. 2. Оцінка фізичної працездатності спортсменів. 3. Біомеханічні дослідження в системі підготовки спортсменів.. 4. Комплексний біохімічний моніторинг стану спортсменів. 5. Програми для обстеження спортсменів з циклічних видів спорту та спортивних ігор (Національний університет фізичної культури і спорту України). 6. Аналіз тренувальних і змагальних навантажень.	
6.	Тема 6. Спортивний відбір в системі підготовки спортсменів Лекція 6.1. Роль відбору у досягненні високих спортивних результатів 1. Етапи спортивного відбору. 2. Методи та засоби спортивного відбору 3. Методи прогнозування спортивних досягнень 4. Сучасні тенденції та проблеми системи відбору	2
7.	Тема 8. Моделювання в системі підготовки спортсмена. Лекція 8.1. Моделювання в системі підготовки спортсмена. 1. Сучасні моделі підготовки спортсменів у різних видах спорту 2. Моделі в олімпійському та професійному спорті. 3. Командні та індивідуальні види спорту	2
8.	Тема 9. Інновації та перспективи розвитку багаторічної підготовки спортсменів Лекція 9.1. Інновації та перспективи розвитку багаторічної підготовки спортсменів 1. Цифрові технології у тренувальному процесі 2. Науково-методичне забезпечення 3. Перспективи трансформації спортивної підготовки. 4. Національні моделі підготовки спортсменів. 5. Аналіз концепцій багаторічної підготовки у вітчизняній та зарубіжній науці	2
	Всього (год.)	16

Заочна форма

№	Тема заняття / план	
14 триместр		
1.	Тема 1. Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування. Лекція 1.1. Складові системи спортивної підготовки 1. Мета і завдання системи спортивної підготовки спортсмена. 2. Основні складові системи спортивної підготовки: тренувальний процес, періодизація та планування, наукове забезпечення, підготовка тренерських кадрів, матеріально-технічне забезпечення, технології відновлення спортсменів, змагальна практика. 3. Місце дисципліни в системі спортивної науки. 4. Сучасні тенденції розвитку спорту вищих досягнень	2
2.	Тема 8. Моделювання в системі підготовки спортсмена. Лекція 8.1. Моделювання в системі підготовки спортсмена. 1. Сучасні моделі підготовки спортсменів у різних видах спорту 2. Моделі в олімпійському та професійному спорті. 3. Командні та індивідуальні види спорту.	2

	4. Аналіз концепцій багаторічної підготовки у вітчизняній та зарубіжній науці.	
	Всього (год.)	4

5.2. План практичних (групових) занять

Денна форма

№	Тема заняття / план	
	10 семестр	
1	Тема 1. Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування Заняття 1.1. Система підготовки спортсменів. Основні терміни. 1. Формування системи підготовки спортсменів. 2. Напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів. 3. Сучасні засоби, методи спортивної підготовки.	2
2	Тема 1. Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування Заняття 1.2. Характеристика основних складових системи спортивної підготовки 1. Тренувальний процес підготовки спортсменів. 2. Періодизація та планування підготовки спортсменів. 3. Наукове забезпечення спортивної підготовки. 4. Підготовка тренерських кадрів. 5. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів. 6. Технології відновлення спортсменів. 7. Змагальна діяльність у спорті, її забезпечення.	2
3.	Тема 1. Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування Заняття 1.3. Навантаження у спорті. 1. Тренувальні і змагальні навантаження у спорті. 2. Характеристика навантажень. Компоненти навантаження. 3. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації, підготовленості. 4. Навантажень у спортивній підготовці жінок. 5. З наукових статей, дисертацій знайти опис оцінки реакції спортсменів на фізичне навантаження	2
4.	Тема 2. Стороні підготовленості спортсмена. Індивідуалізація підготовки спортсмена. Заняття 2.1. Сучасний підхід до вдосконалення фізичних здібностей спортсменів. Індивідуалізація підготовки 1. Методика розвитку фізичних здібностей у спортсменів, види гнучкості. 2. Гендерні особливості розвитку фізичних здібностей у спортсменів. 3. Індивідуалізація підготовки спортсменів.	2
5.	Тема 2. Стороні підготовленості спортсмена. Індивідуалізація підготовки спортсмена. Заняття 2.2. Сучасний підхід до вдосконалення техніки рухів спортсмена 1. Спортивна техніка як система рухів.	2

	2. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. 3. Контроль технічної підготовленості спортсмена.	
6.	Тема 2. Стороні підготовленості спортсмена. Індивідуалізація підготовки спортсмена. Заняття 2.3. Тактична підготовленість спортсмена 1. Сучасний підхід до змісту тактичної підготовки спортсменів. 2. Методика тактичної підготовки спортсмена. 3. Контроль тактичної підготовленості спортсмена. 4. Підготувати матеріал на тему «Сучасна тактична підготовка спортсменів» ; використовувати наукові статті, дисертації, сайти федерацій. Обсяг завдання: 3-4 сторінки,)	2
7.	Тема 2. Стороні підготовленості спортсмена. Індивідуалізація підготовки спортсмена. Заняття 2.4. Психологічна підготовка спортсменів. Інтегральна та теоретична підготовка спортсменів 1. Сучасний підхід до змісту психологічної підготовки спортсменів. 2. Методика психологічної підготовки спортсменів 3. Контроль психічної підготовленості спортсмена (анкети, психологічні тести, спостереження та аналіз поведінки, біометричні вимірювання). 4. Інтегральна та теоретична підготовка спортсменів.	2
8.	Тема 3. Планування та періодизація тренувального процесу Заняття 3.1. Структура багаторічної підготовки спортсменів 1. Сучасний підхід до багаторічного планування підготовки спортсменів до виступу на змаганнях 2. Напрямки інтенсифікації процесу підготовки. 3. Підготовка спортсменів до Олімпійських ігор.	2
9.	Тема 3. Планування та періодизація тренувального процесу Заняття 3.2. Система підготовки спортсмена протягом року 1. Підготовка спортсмена протягом року. 2. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту. 3. Річна підготовка спортсменів високого класу. 4. Структура мікроциклів. 5. Особливості побудови мікроциклів. 6. Особливості побудови мікроциклів. 7. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.	2
10.	Тема 4. Відновлювальні заходи в системі підготовки спортсменів Заняття 4.1. Відновлення працездатності спортсмена в системі спортивної підготовки 1. Засоби відновлення працездатності спортсмена в системі спортивної підготовки. 2. Планування використання засобів відновлення в процесі тренування. 3. Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.	2
11.	Тема 5. Комплексний контроль в системі підготовки спортсменів Заняття 5.1. Комплексний контроль в системі підготовки спортсменів 1. Оцінка функціональної підготовленості спортсменів.	2

	2. Оцінка фізичної працездатності спортсменів. 3. Біомеханічні дослідження в системі підготовки спортсменів.. 4. Комплексний біохімічний моніторинг стану спортсменів. 5. Програми для обстеження спортсменів.	
12.	Тема 6. Сучасний підхід до спортивного відбору спортсменів Заняття 6.1. Відбір спортсменів для занять спортом на різних етапах підготовки 1. Особливості залучення дітей до спортивних секцій. 2. Відбір в спортивні школи. 3. Відбір в школи олімпійського резерву. 4. Відбір спортсменів в національну збірну країни. 5. Перспективи виступів на змаганнях спортсменів високого класу.	2
13.	Тема 7. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена Заняття 7.1. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань 1. Спортивний інвентар. 2. Тренажери в системі спортивної підготовки. 3. Діагностичне обладнання в системі спортивної підготовки.	2
14.	Тема 7. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена Заняття 7.2. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань 1. Фізіологічні чинники. Харчування. Сон. 2. Соціальні та побутові аспекти. Умови життя. Соціальні взаємини (з тренером, командою, друзями). Вплив зовнішніх обставин. 3. Організаційні фактори. Графік тренувань і змагань. Логістика (подорожі, умови проживання). 4. Кліматичні умови (температура, вологість, висота над рівнем моря). Географічне розташування (зміна часових поясів).	2
15.	Тема 8. Моделювання в системі підготовки спортсмена. Заняття 8.1. Моделювання в системі підготовки спортсмена. 1. Сучасні моделі підготовки спортсменів у різних видах спорту 2. Моделі в олімпійському та професійному спорті. 3. Командні та індивідуальні види спорту	2
16	Тема 9. Інновації та перспективи розвитку багаторічної підготовки спортсменів Заняття 9.1. Інновації та перспективи розвитку багаторічної підготовки спортсменів 1. Цифровізація спорту вищих досягнень. 2. Цифрова трансформація тренувального і змагального процесу. 3. Штучний інтелект у спорті. 4. Закордонний досвід підготовки спортсменів. 5. Перспективи трансформації спортивної підготовки. 6. Аналіз концепцій багаторічної підготовки у вітчизняній та зарубіжній науці.	2
	Разом	32

Заочна форма

№	Тема заняття / план	
	15 семестр	
1	Тема 1. Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування Заняття 1.1. Характеристика основних складових системи спортивної підготовки 1. Тренувальний процес підготовки спортсменів. 2. Періодизація та планування підготовки спортсменів. 3. Наукове забезпечення спортивної підготовки. 4. Підготовка тренерських кадрів. 5. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів. 6. Технології відновлення спортсменів. 7. Змагальна діяльність у спорті, її забезпечення.	2
2	Тема 2. Стороні підготовленості спортсмена. Індивідуалізація підготовки спортсмена. Заняття 2.1. Сучасний підхід до вдосконалення фізичних здібностей спортсменів. Індивідуалізація підготовки 1. Методика розвитку фізичних здібностей у спортсменів, види гнучкості. 2. Гендерні особливості розвитку фізичних здібностей у спортсменів. 3. Індивідуалізація підготовки спортсменів.	2
3.	Тема 3. Планування та періодизація тренувального процесу Заняття 3.1. Структура багаторічної підготовки спортсменів 1. Сучасний підхід до багаторічного планування підготовки спортсменів до виступу на змаганнях 2. Напрямки інтенсифікації процесу підготовки. 3. Підготовка спортсменів до Олімпійських ігор.	2
4.	Тема 5. Комплексний контроль в системі підготовки спортсменів Заняття 5.1. Комплексний контроль в системі підготовки спортсменів 1. Оцінка функціональної підготовленості спортсменів. 2. Оцінка фізичної працездатності спортсменів. 3. Біомеханічні дослідження в системі підготовки спортсменів.. 4. Комплексний біохімічний моніторинг стану спортсменів. 5. Програми для обстеження спортсменів.	2
5.	Тема 8. Моделювання в системі підготовки спортсмена. Заняття 8.1. Моделювання в системі підготовки спортсмена. 1. Сучасні моделі підготовки спортсменів у різних видах спорту 2. Моделі в олімпійському та професійному спорті. 3. Командні та індивідуальні види спорту	2
6.	Тема 9. Інновації та перспективи розвитку багаторічної підготовки спортсменів Заняття 9.1. Інновації та перспективи розвитку багаторічної підготовки спортсменів 1. Цифровізація спорту вищих досягнень. 2. Цифрова трансформація тренувального і змагального процесу. 3. Штучний інтелект у спорті. 4. Закордонний досвід підготовки спортсменів.	2

	5. Перспективи трансформації спортивної підготовки. 6. Аналіз концепцій багаторічної підготовки у вітчизняній та зарубіжній науці.	
	Разом	12

5.3.Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи (денна форма) становить 72 год,
для заочної форми – 104 год.

Презентація (денна форма)

1. Моделювання змагальної діяльності та спортивної підготовленості залежно від індивідуальних особливостей спортсменів.
2. Особливості підготовки спортсменів у змагальному періоді.
3. Використання тренажерів у тренувальних програмах.
4. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
5. Удосконалення тактики залежно від кваліфікації та індивідуальних особливостей суперників.
6. Характеристика засобів відновлення та стимулювання працездатності (педагогічні, психологічні, медико-біологічні, гігієнічні, фізичні).
7. Стратегія підготовки спортсменів до головних змагань, її компоненти.
8. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів.
9. Відновлення та стимулювання працездатності у процесі підготовки спортсменів високого класу.
10. Структура тренувального процесу (мікро-, мезо-, макроцикли).
11. Планування спортивної підготовки у перехідному періоді.
12. Контроль фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовленості в підготовці висококваліфікованих спортсменів.
13. Особливості структури підготовки на етапі початкової спортивної підготовки.
14. 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.
15. Побудова підготовки спортсменів у підготовчому періоді.
16. Побудова підготовки спортсменів у змагальному періоді.
17. Система спортивного відбору спортсменів в циклічних видах спорту.
18. Система спортивного відбору спортсменів в єдиноборствах.
19. Система спортивного відбору спортсменів в спортивних іграх.
20. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з ігрових видів спорту (баскетбол, волейбол).
21. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з ігрових видів спорту (гандбол, футбол).
22. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів із складнокоординаційних видів спорту (спортивна гімнастика, художня гімнастика).
23. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів із складнокоординаційних видів спорту (стрибки у воду, акробатика).
24. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з єдиноборств (дзюдо, вільна боротьба).
25. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з циклічних видів спорту (академічне веслування, прибережне веслування, веслування на тренажерах).

26. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з циклічних видів спорту (веслування на байдарках і каное, гібридні види).
27. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з цмклічних видів спорту (плавання, бігові дисципліни легкої атлетики).
28. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів високого класу з силових видів спорту (пауерліфтинг, важка атлетика).
29. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів високого класу з адаптивного спорту.
30. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів високого класу з багатоборств.

5.4. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

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

Обладнання: ноутбук

5.5. Приклади поточних завдань, підсумкових робіт, контрольних робіт

Завдання: знайти опис (норм. документ, статтю) щодо особливостей відбору спортсменів, приклад – «Система відбору в нац. збірну з академічного веслування для участі спортсменів в чемпіонатах світу та Європи у 2025 році»

6. Підсумковий контроль

Контрольна робота 15 триместр

Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет ім. Петра Могили

Освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр

Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна – «Сучасні системи багаторічної підготовки спортсменів»

Контрольна робота Варіант 0

Завдання №1	Розкрийте сутність сучасних систем спортивного багаторічного тренування.
Завдання №2	Проаналізуйте етапи багаторічної підготовки спортсменів та визначте основні завдання кожного етапу. Наведіть приклади (на вибір) з індивідуального або командного виду спорту.
Завдання №3	Охарактеризуйте систему відбору спортсменів у сучасному спорті вищих досягнень. Визначте основні критерії відбору та методи прогнозування спортивної перспективності.
Завдання №4	Розробіть фрагмент багаторічного плану підготовки спортсмена (або групи спортсменів) на одному з етапів багаторічної підготовки (етап обрати самостійно). У плані зазначте: мету підготовки; основні завдання; пріоритетні фізичні якості; форми контролю.
Завдання №5	Розкрийте роль цифровізації у системі багаторічної підготовки спортсменів. Охарактеризуйте цифрові технології та їх значення для управління тренувальним процесом.

Екзаменаційні питання

1. Мета, завдання і актуальність освітньої компоненти «Сучасні системи багаторічної підготовки спортсменів».
2. Мета і завдання системи спортивної підготовки.
3. Проблеми в системі спортивного тренування в Україні (норм. документи)
4. Сторони підготовки спортсмена.
5. Характеристика компонентів система спортивної підготовки спортсменів в Україні.
6. Періодизація спортивного тренування.
7. Характеристика складових фізичної підготовки спортсменів.
8. Характеристика інтегральної підготовки спортсменів.
9. Охарактеризувати сучасні засоби спортивної підготовки.
10. Охарактеризувати сучасні методи спортивної підготовки.
11. Система спортивного відбору в Україні
12. Характеристика факторів змагальної діяльності.
13. Види контролю в системі підготовки спортсменів.
14. Характеристика навантажень в тренувальній діяльності.
15. Управлінські основи системи спортивного тренування в Україні.
16. Система відновлення спортсменів в спортивній діяльності.
17. Особливості циклічності в системі підготовки спортсменів.
18. Характеристика складових частин спортивного тренування.
19. Поняття «система спортивного тренування», «планування тренувального процесу», «організація тренувального процесу».

20. Напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.
21. Система спортивних змагань.
22. Визначення результату в змаганнях.
23. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів.
24. Стратегія, тактика, техніка змагальної діяльності.
25. Структура змагальної діяльності.
26. Характеристика навантажень в системі підготовки спортсменів .
27. Компоненти навантаження в системі підготовки спортсменів.
28. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
29. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
30. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.
31. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
32. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
33. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
34. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсмена.
35. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена.
36. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
37. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів.
38. Методика психологічної підготовки спортсменів.
39. Ідеомоторне тренування в системі спортивної підготовки.
40. Контроль психічної підготовленості спортсмена.
41. Розвиток максимальної сили у спортсменів.
42. Розвиток швидкісної сили у спортсменів.
43. Розвиток силової витривалості у спортсменів.
44. Види швидкісних здібностей у спортсменів.
45. Методика розвитку швидкісних здібностей.
46. Методика розвитку гнучкості у спортсменів.
47. Гнучкість. Види гнучкості у спортсменів
48. Координаційні здібності: розвиток та вдосконалення у спортсменів.
49. Види координаційних здібностей у спортсменів.
50. Поняття витривалості. Вдосконалення у спортсменів.
51. Загальна витривалість у спортсменів.
52. Спеціальна витривалість у спортсменів.
53. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення
54. Етап початкової підготовки спортсменів
55. Етап попередньої базової підготовки спортсменів
56. Етап спеціалізованої базової підготовки спортсменів
57. Етап підготовки до вищих досягнень
58. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів
59. Етап збереження вищої спортивної майстерності у спортсменів
60. Етап поступового зниження досягнень у спортсменів
61. Етап виходу зі спорту вищих досягнень
62. Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення
63. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного вдосконалення
64. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах
65. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
66. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.
67. Основи побудови розминки, структура і її зміст.
68. Особливості передзмагальної розминки.
69. Побудова мікроциклів в системі підготовки спортсменів
70. Побудова мезоциклів в системі підготовки спортсменів.

71. Втягувальні, ударні, підвідні, змагальні, відновлювальні мікроцикли.
72. Моделювання в спорті вищих досягнень. Види моделей.
73. Спортивний відбір як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей
74. Етапи спортивного відбору.
75. Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною системною багаторічної підготовки.
76. Особливості спортивного відбору та орієнтації в командних ігрових видах спорту.
77. Моделі змагальної діяльності.
78. Вплив сучасного спортивного інвентарю та обладнання на зростання спортивних досягнень.
79. Вплив позазмагальних факторів на систему підготовки спортсменів
80. Тренажери в системі спортивної підготовки.
81. Прилади діагностування та керування в системі спортивної підготовки.
82. Контроль фізичної підготовленості спортсменів..
83. Контроль техніко-тактичної підготовленості.
84. Контроль змагальної діяльності.
85. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
86. Засоби відновлення роботоздатності спортсмена.
87. Планування використання засобів відновлення під час тренувань.
88. Характеристика системи державного регулювання в КНР.
89. Сучасні тенденції розвитку обраного виду спорту.
90. Система спортивного тренування в Норвегії.

Типовий іспитовий білет
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Рівень вищої освіти: другий (магістр)

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Семестр: 10 семестр

Навчальна дисципліна: «Сучасні системи багаторічної підготовки спортсменів»

Іспитовий білет № 0

1. Мета, завдання і актуальність дисципліни «Сучасні системи багаторічної підготовки спортсменів» (15 балів).
2. Система річної підготовки спортсменів (15 балів).
3. Система спортивного тренування в Норвегії (10 балів).

Затверджено на засіданні

Кафедри Олімпійського та професійного спорту

Протокол № ____ від “ ____ ” _____ 2026 р.

Завідувачка кафедри

Екзаменатор

проф. Надія ДОВГАНЬ

доц. Ірина БОНДАРЕНКО

7. Розподіл балів

Денна форма

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Відповіді на практичних заняттях (16 занять по 3 бали)	48
2	Презентація	12
3	Екзамен	40
	Всього	100

Відповідь на практичному занятті.

3 бали – здобувач освіти повністю виконав практичне завдання; продемонстрував глибоке розуміння теми; аргументовано застосовує теоретичні знання на практиці; активно бере участь в обговоренні; відповіді точні та обґрунтовані.

2 бали – практичне завдання виконано загалом правильно; розуміння теми достатнє; допущені незначні неточності; участь в обговоренні епізодична; відповіді переважно правильні.

1 бал – завдання виконано частково або формально; розуміння теми поверхневе; значні неточності; пасивна участь; відповіді неповні або фрагментарні.

0 балів – завдання не виконано або виконано неправильно; студент не орієнтується в темі; відсутня участь у занятті.

Презентація включає підготовку слайдів, максимальна кількість балів – 12 балів.

У 11-12 балів оцінюється робота, що містить 12-16 слайдів; проблема, яка розглядається, розглянута послідовно, логічно, при підготовці використані сучасні джерела (наукові статті в пер. виданнях); матеріал логічно структурований; чітко відображено сучасні системи багаторічної підготовки спортсменів; присутній критичний аналіз і власні узагальнення;

У 9-10 балів оцінюється робота, що містить до 12 слайдів; тема викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; при підготовці використані сучасні джерела; подано приклади з практики; однак аналіз або узагальнення мають обмежений характер; можливі незначні неточності в оформленні або викладі матеріалу.

У 7-8 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 5-6 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 0-4 бали оцінюється презентація, в якій тема нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, джерела не відповідають критеріям науковості та сучасності.

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 здобувач 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 здобувач 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

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Відповіді на практичних заняттях (6 занять по 5 балів)	30
2	Контрольна робота	30
3	Екзамен	40
	Всього	100

Відповідь на практичному занятті.

5 балів – здобувач освіти: повно та ґрунтовно розкриває питання теми; правильно використовує наукову термінологію з системи підготовки спортсменів; демонструє розуміння логіки побудови тренувального процесу; наводить приклади з галузі фізичної культури і спорту; аргументовано відповідає на додаткові запитання, вміє робити обґрунтовані висновки.

4 бали – здобувач освіти: розкриває основний зміст питання; допускає незначні неточності у формулюваннях або термінах; правильно визначає ключові елементи системи підготовки спортсменів; відповідає на додаткові запитання з незначною допомогою викладача; висновки загалом правильні, але недостатньо узагальнені.

3 бали – здобувач освіти: частково розкриває питання теми; демонструє фрагментарні знання з системи багаторічної підготовки спортсменів; припускається помилок у визначеннях понять; відповідає на запитання невпевнено, з підказками викладача; висновки поверхові або неповні.

2 бали – здобувач освіти: не розкриває основного змісту питання; плутає базові методологічні поняття; не може пояснити сутність складових системи підготовки спортсменів; не здатний відповісти на додаткові запитання навіть із допомогою викладача.

1 бал – здобувач освіти: не володіє матеріалом теми; відповідь відсутня або не відповідає поставленому питанню; не використовує наукову термінологію.

Контрольна робота. В контрольній роботі 5 завдань по 6 балів.

6 балів. Повна, логічна, коректна відповідь; усі структурні елементи виконані; терміни використані правильно; є приклади/деталі; відповідь відповідає інструкції до конкретного завдання.

5 балів. Відповідь в цілому правильна та повна, але є незначні стилістичні або фактологічні неточності; одна дрібна деталь може бути пропущена.

4 бали. Відповідь частково неповна: бракує 1–2 важливих аспектів або допущено кілька помилок; логіка збережена, але без глибини.

3 бали. Відповідь поверхнева; відсутні суттєві частини завдання; зустрічаються помилки у термінах або описах; але загальна тема зрозуміла.

2 бали. Значні пропуски; мало відповідності вимогам; фрагментарні знання; слабка логіка відповіді.

1 бал. Мінімальні відомості, не по суті; суттєві помилки; відповідь майже не відповідає завданню.

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.

8. Література

8.1. Основна література

1. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. http://eprints.zu.edu.ua/34475/1/%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1_%D0%9E%D0%A2%D0%9C%D0%A1%D0%A2.pdf

2. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро: Інновація, 2019. 327 с.

3. Джим В.Ю. Система поетапного формування різних сторін багаторічної підготовки в силових видах спорту (на матеріалах пауерліфтингу). Дис... на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2025. С.676.

4. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкина, Є.Є. Павленко Харків, 2020. 550 с. <https://dspace.nuph.edu.ua/>

5. 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:

https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20009/1/teoriia_sportu.pdf

6. Маляр Е.І. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 73 с. <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/34123/1/%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94.%20%D0%A0%D0%95%D0%9A%D0%9E%D0%9C%2C%202019.pdf>

7. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. К., 2013. 136 с. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/255/Shynkaruk3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

8. Гончаренко В., Павлов Р., Сіпакова Д., Янович І. Освітньо-педагогічні основи реалізації тренерської практики у сфері спорту вищих досягнень. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2025. Вип. 218, С. 335-340. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-218-335-340>

8.2. Додаткова література

1. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014. 616 с. https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf
2. Leif Inge Tjelta. Treningsprosessen i distanseløp på internasjonalt nivå. En analyse av treningsmengde, treningsintensitet og krav til fysisk kapasitet. Avhandling for graden (Dr.philos). Det humanistiske fakultet 2013.
3. Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Roald Bahr, prof. dr. med, Norges idrettshøgskole. www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet
4. 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
5. Долбишева Н.Г., Мусяца 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., 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
7. Бондаренко І.Г., Біла А.А., Бондаренко О.В. Вплив сучасних змін в олімпійській кваліфікаційній системі на зміст і якість підготовки бакалаврів зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Перспективи та інновації науки, Серія «Педагогіка», 2025. Вип. 12 (58). С.264-272
8. Бондаренко І.Г., Бондаренко О.В. Веслування на човнах «Дракон»: проблеми та перспективи розвитку. Мат-ли XVII Міжнародний науковій конференції «Ольвійський форум-2023: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», 15-18 червня 2023 р. (м. Миколаїв, Україна) : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023
9. Бурячок Є.С., Бондаренко І.Г. Особливості тренувального процесу в пауерліфтингу з урахуванням вікових особливостей процесів адаптації організму до навантажень : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції «Наука, освіта, технології і суспільство: світові тенденції та регіональний аспект» (Рівне, 11 січня 2023 р.): у 3 ч. Рівне: ЦФЕНД, 2023. Ч. 3. С.69-71
10. Міненко О., Бондаренко І. Сучасний підхід до проблеми розвитку вибухової сили у спортсменів з рукопашного бою «легкий контакт» на різних етапах підготовки : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти і технологій в XXI столітті» (Ізмаїл, 27 січня 2023 р.): у 3 ч. Ізмаїл: ЦФЕНД, 2023. Ч. 3. С.48-50

11. Офіційний сайт Національного університету фізичної культури і спорту України.
12. Репозитарій Чорноморського національного університету імені Петра Могили : <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/> (кваліфікаційні роботи)