

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

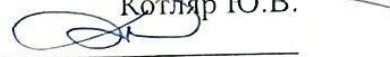
Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Когляр І.В.



“ 30 ” 08 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ


СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»


Розробник

 Бондаренко І.Г.

Завідувач кафедри розробника

 Довгань Н.Ю.


Завідувач кафедри спеціальності,
гарант освітньої програми

 Гетманцев С.В.

Декан факультету ФВіС

 Тупєєв І.В.

Начальник НМВ

 Шкірчак С.І.

Опис освітньої компоненти

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Сучасна система спортивного тренування	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізкультурно-спортивна реабілітація	
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2024 – 2025 н.р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	9	-
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
	15	-
	30	-
	75	-
Відсоток аудиторного навантаження	38 %	
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Іспит	

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

Мета навчальної дисципліни “Сучасна система спортивного тренування” 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 «Сучасна система спортивного тренування» 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.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування компетентностей:

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.
	ЗК4	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми
	ЗК5	Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	СК 5	Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
	СК7	Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту

Передумови вивчення дисципліни: засвоєння дисциплін «Загальна підготовка спортсмена», «Спортивна фармакологія», «Адаптація та функціональні резерви спортсменів різних вікових категорій».

В результаті вивчення дисципліни студент

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;

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

ПРН 1.	Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
--------	---

ПРН 2.	Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.
ПРН 6.	Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.
ПРН 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.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції (год.)	Практичні (групові) (год.)	Самостійна робота (год.)
9 семестр				
1	Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування.	2	6	8
2	Сторони підготовленості спортсмена	4	8	16
3	Планування та періодизація тренувального процесу	2	6	14
4	Відновлювальні заходи в системі підготовки спортсменів	2	2	10
5	Комплексний контроль в системі підготовки спортсменів	2	2	8
6	Сучасний підхід до спортивного відбору спортсменів	-	2	6
7	Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена	-	2	6
8.	Особливості скандинавської системи підготовки спортсменів	2	2	7
7.	Контрольне заняття	1	-	-
	Разом	15	30	75

4. Зміст освітньої компоненти

4.1. План лекцій

№	Тема заняття / план	
9 семестр		
1.	Тема 1. Основні теоретико-методичні положення системи спортивного тренування. Лекція 1.1. 1. Мета і завдання системи спортивної підготовки спортсмена. 2. Засоби і методи спортивного тренування. 3. Закономірності і принципи спортивного тренування. 4. Основні складові системи спортивної підготовки: тренувальний процес, періодизація та планування, наукове забезпечення, підготовка тренерських кадрів, матеріально-технічне забезпечення, технології відновлення спортсменів, змагальна практика.	2
2.	Тема 2. Стороні підготовленості спортсмена Лекція 2.1. Сучасний підхід до вдосконалення рівня фізичної підготовленості спортсменів 1. Силова підготовленість спортсмена. 2. Швидкісна підготовленість спортсмена. 3. Координаційні здібності спортсменів. 4. Вдосконалення гнучкості у спортсменів. 5. Вдосконалення витривалості у спортсменів.	2
3.	Тема 2. Стороні підготовленості спортсмена Лекція 2.2. Сучасний підхід до вдосконалення рівня технічної, тактичної підготовленості спортсменів 1. Основи тактичної підготовленості спортсмена. 2. Діагностика тактичної підготовленості спортсменів. 3. Методи та засоби діагностики тактичної підготовленості. 4. Методи діагностики тактичної підготовленості спортсменів. 5. Склад технічної підготовки спортсменів. 6. Методи діагностики технічної підготовленості спортсменів.	2
4.	Тема 3. Планування та періодизація тренувального процесу Лекція 3.1. Організація тренувального процесу 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).	2
5.	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. Методи відновлення спортсменів після фізичних навантажень. 2. Профілактика травм. Реабілітація після травм. 3. Харчування спортсменів.	2
6.	Тема 5. Комплексний контроль в системі підготовки	2

	спортсменів Лекція 5.1. Сучасний підхід до контролю підготовленості та стану здоров'я спортсмена 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).	
7.	Тема 6. Особливості скандинавської системи спортивних тренувань Лекція 6.1. Система підготовки спортсменів Норвегії до змагань 1. Важливість адаптації тренувальних програм до природних умов та культурних особливостей Норвегії. 2. Роль державної підтримки та наукового підходу у розвитку спорт в норвегіїу. 3. Практичне застосування знань про скандинавську систему спортивної підготовки в інших країнах. 4. Використання елементів скандинавської системи в інших тренуваннях. Потенційні переваги та виклики при адаптації цих методів.	2
8.	Контрольне заняття.	1
	Всього (год.)	15

4.2. План практичних (групових) занять

№	Тема заняття / план	
	9 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.	2

	<ol style="list-style-type: none"> 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 	
4.	<p>Тема 2. Стороні підготовленості спортсмена Заняття 2.1. Сучасний підхід до вдосконалення швидкісних здібностей спортсменів.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика розвитку гнучкості у спортсменів, види гнучкості. 2. Методи вдосконалення максимальної сили, швидкісної сили, силової витривалості. 3. Методи вдосконалення координаційних здібностей. 4. Сучасний підхід до розвитку спеціальної витривалості у спортсменів. 	2
5.	<p>Тема 2. Стороні підготовленості спортсмена Заняття 2.2. Сучасний підхід до вдосконалення техніки рухів спортсмена</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивна техніка як система рухів. 2. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. 3. Контроль технічної підготовленості спортсмена. 	2
6.	<p>Тема 2. Стороні підготовленості спортсмена Заняття 2.3. Тактична підготовленість спортсмена</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Тема 2. Стороні підготовленості спортсмена Заняття 2.4. Психологічна підготовка спортсменів. Інтегральна та теоретична підготовка спортсменів</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Тема 3. Планування та періодизація тренувального процесу Заняття 3.1. Структура багаторічної підготовки спортсменів</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Тема 3. Планування та періодизація тренувального процесу Заняття 3.2. Система підготовки спортсмена протягом року</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовка спортсмена протягом року. 	2

	<p>2. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.</p> <p>3. Річна підготовка спортсменів високого класу.</p>	
10.	<p>Тема 3. Планування та періодизація тренувального процесу</p> <p>Заняття 3.3. Цикли в процесі підготовки спортсмена.</p> <p>1. Структура мікроциклів.</p> <p>2. Особливості побудови мікроциклів.</p> <p>3. Особливості побудови мікроциклів.</p> <p>4. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.</p>	2
11.	<p>Тема 4. Відновлювальні заходи в системі підготовки спортсменів</p> <p>Заняття 4.1. Відновлення працездатності спортсмена в системі спортивної підготовки</p> <p>1. Засоби відновлення працездатності спортсмена в системі спортивної підготовки.</p> <p>2. Планування використання засобів відновлення в процесі тренування.</p> <p>3. Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.</p>	2
12.	<p>Тема 5. Комплексний контроль в системі підготовки спортсменів</p> <p>Заняття 5.1. Комплексний контроль в системі підготовки спортсменів</p> <p>1. Оцінка функціональної підготовленості спортсменів.</p> <p>2. Оцінка фізичної працездатності спортсменів.</p> <p>3. Біомеханічні дослідження в системі підготовки спортсменів..</p> <p>4. Комплексний біохімічний моніторинг стану спортсменів.</p> <p>5. Програми для обстеження спортсменів з циклічних видів спорту та спортивних ігор (Національний університет фізичної культури і спорту України, 2024 р.).</p>	2
13.	<p>Тема 6. Сучасний підхід до спортивного відбору спортсменів</p> <p>Заняття 6.1. Відбір спортсменів для занять спортом на різних етапах підготовки</p> <p>1. Особливості залучення дітей до спортивних секцій.</p> <p>2. Відбір в спортивні школи.</p> <p>3. Відбір в школи олімпійського резерву.</p> <p>4. Відбір спортсменів в національну збірну країни.</p> <p>5. Перспективи виступів на змаганнях спортсменів високого класу.</p>	2
14.	<p>Тема 7. Позазмагальні, позатренувальні фактори в системі підготовки і змагальній діяльності спортсмена</p> <p>Заняття 7.1. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань</p> <p>1. Спортивний інвентар.</p> <p>2. Тренажери в системі спортивної підготовки.</p> <p>3. Діагностичне обладнання в системі спортивної підготовки</p>	2
15.	<p>Тема 8. Особливості скандинавської системи підготовки спортсменів</p> <p>Заняття 8.1. Система підготовки спортсменів в Норвегії</p> <p>1. Роль державної політики у розвитку спорту в Норвегії.</p> <p>3. Елементи системи підготовки спортсменів з зимових видів спорту.</p> <p>4. Виступи спортсменів-норвежців на змаганнях.</p>	2

4.3. Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи становить 75 годин.

Науково-пошукове завдання

Користуючись сучасними джерелами, виконати завдання: акцентувати актуальність проблеми, вказати об'єкт та предмет дослідження, задачі; описати методики (програму, технологію, засоби, види діяльності та ін.), які науковці відобразили в своїх працях. Написати висновки.

1. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з ігрових видів спорту (баскетбол, волейбол).

2. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з ігрових видів спорту (гандбол, футбол).

3. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів із складнокоординаційних видів спорту (спортивна гімнастика, художня гімнастика).

4. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів із складнокоординаційних видів спорту (стрибки у воду, акробатика).

5. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з єдиноборств (дзюдо, вільна боротьба).

6. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з циклічних видів спорту (академічне веслування, прибережне веслування, веслування на тренажерах).

7. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів високого класу з циклічних видів спорту (веслування на байдарках і каное, гібридні види).

8. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з циклічних видів спорту (плавання, бігові дисципліни легкої атлетики).

9. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів високого класу з силових видів спорту (пауерліфтинг, важка атлетика).

10. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів високого класу з адаптивного спорту.

11. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів високого класу з багатоборств.

12. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів високого класу з легкої атлетики (врахувати всі дисципліни).

13. Сучасні інноваційні технології в системі спортивної підготовки спортсменів з великого тенісу.

14. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів високого класу з настільного тенісу, бадмінтону.

15. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів високого класу з циклічних видів спорту (велоспорт).

16. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів високого класу з єдиноборств (карате, бокс).

17. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з швидкісно-силових видів спорту (метання, стрибки).

18. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з неолімпійських видів спорту (вид спорту обрати).

19. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з єдиноборств (рукопашний бій).

20. Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів з різних країн.

Презентація

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.

5. Екзаменаційні питання

1. Мета, завдання і актуальність освітньої компоненти “Сучасна система спортивного тренування”.
2. Мета і завдання системи спортивної підготовки.
3. Проблеми в системі спортивного тренування в Україні (норм. документи)
4. Сторони підготовки спортсмена.
5. Система спортивної підготовки спортсменів в Україні (етапність).
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. Теоретична підготовка спортсменів.
42. Розвиток максимальної сили у спортсменів.
43. Розвиток швидкісної сили у спортсменів.
44. Розвиток силової витривалості у спортсменів.
45. Види швидкісних здібностей у спортсменів.
46. Методика розвитку швидкісних здібностей.
47. Методика розвитку гнучкості у спортсменів.
48. Гнучкість. Види гнучкості у спортсменів
49. Координаційні здібності: розвиток та вдосконалення у спортсменів.
50. Види координаційних здібностей у спортсменів.
51. Поняття витривалості. Вдосконалення у спортсменів.
52. Загальна витривалість у спортсменів.
53. Спеціальна витривалість у спортсменів.
54. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення
55. Етап початкової підготовки спортсменів
56. Етап попередньої базової підготовки спортсменівЕтап 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. Структура річної підготовки.
66. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
67. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.
68. Основи побудови розминки, структура і її зміст.
69. Особливості передзмагальної розминки.
70. Побудова мікроциклів
71. Побудова мезоциклів
72. Втягувальні, ударні, підвідні, змагальні, відновлювальні мікроцикли.
73. Втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.
74. Спортивний відбір як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей
75. Етапи спортивного відбору.
76. Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною системною багаторічної підготовки.
77. Особливості спортивного відбору та орієнтації в командних ігрових видах спорту.
78. Моделі змагальної діяльності
79. Вплив сучасного спортивного інвентарю та обладнання на зростання спортивних досягнень у циклічних видах спорту.
80. Тренажери в системі спортивної підготовки.
81. Прилади діагностування та керування в системі спортивної підготовки.
82. Контроль фізичної підготовленості.
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 сопртивного тренування в Норвегії.
89. Роль державної політики та наукового підходу у розвитку спорту в Норвегії.
90. Елементи системи підготовки спортсменів з зимових видів спорту в Новегії.

Зразок “0” екзаменаційного білету

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Освітня компонента “Сучасна система спортивного тренування”.
Освітньо-кваліфікаційний рівень - другий (магістерський)
Освітньо-професійна програма – Фізкультурно-спортивна реабілітація
Спеціальність - 017 Фізична культура і спорт

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 0

1. Мета, завдання і актуальність дисципліни “Сучасна система спортивного тренування”.
2. Система річної підготовки спортсменів.
3. Система спортивного тренування в Норвегії.

Затверджено на засіданні
Кафедри Олімпійського та професійного спорту
Протокол № ____ від “ ____ ” _____ 2024 р.

Завідувачка кафедри проф. Надія ДОВГАНЬ

Екзаменатор доц. Ірина БОНДАРЕНКО

6.Розподіл балів

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Творчо-пошукове завдання	20
2	Відповіді на практичних заняттях (5 занять по 4 бали)	20
3	Презентація	20
4	Екзамен	40
	Всього	100

Творчо-пошукове завдання. Критерії оцінювання:

1. У 20-17 балів оцінюється робота, яка має обсяг 15, або більше сторінок; проблема, яка розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури (перелік сайтів) нараховує 6-8 джерел, серед яких є 2 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі спорту протягом 2019-2024 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії. Посилання на джерела по тексту обов'язкове.
2. У 13-16 балів оцінюється робота, яка має обсяг 10 сторінок; тема в ній 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 9-12 балів оцінюється робота, яка має обсяг 8 сторінок; тема в ній 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 5-8 бали оцінюється робота, якщо обсяг її є недостатнім для викладення проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

5. У 0-4 бали оцінюється робота, якщо тема її не розкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, які не можна вважати сучасними та науковими.

Відповідь на практичному занятті. Оцінка на кожному практичному занятті може бути від 1 до 4 балів. Оцінка нижче 1 балу означає «незадовільно», заняття не зараховане. Максимальні 4 бали нараховуються за ґрунтовну відповідь, 3 бали - за ґрунтовну відповідь, але є неточності, 2 бали – якщо у відповіді є значні помилки,

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.

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.

7. Література

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. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є.Є. Павленко Харків, 2020. 550 с. <https://dspace.nuph.edu.ua/>
3. 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
4. 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
5. 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>
6. 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/78787878/255/Shynkaruk3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Додаткова література

1. Платонов В. Олімпійський спорт у сучасній Німеччині. URL: https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2020.2_9.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. Офіційний сайт Національного університету фізичної культури і спорту. НДІ ім. <https://ndi-sport.com.ua/>
5. Репозитарій Чорноморського національного університету імені Петра Могили : <https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/> (дипломні роботи)