

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

д. біол.н. професор Маліков М.В.

«__» _____ 2021р.

ТЕОРІЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки магістрів

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

освітня програма «Спорт»

Укладач д.п.н., професор Сватсьєв А.В.

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і
спорту

Протокол № 1 від “26” серпня 2021 р.

Завідувач кафедри

д.пед.н., професор А.В. Сватсьєв

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

Протокол № 1 від “29” серпня 2021 р.

Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

доцент В.В. Дорошенко

2021рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 4	Галузь знань <u>01 Освіта</u>	Нормативна/вибіркова	
Загальна кількість годин -120	Спеціальність <u>017 «Фізична культура і спорт»</u>	Рік підготовки:	
	Освітня програма <u>«Спорт»</u>	1 -й	1-й
		Лекції	
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання – 2/4год	Рівень вищої освіти: Магістр	16 год.	6год.
		Практичні	
		32год.	6год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		96 год.	132 год.
		Вид контролю: екзамен	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія обраного виду спорту з основами методик» є отримання професійних знань, формування умінь, навичок, які дозволять у майбутньому фахівцеві провадити педагогічну і тренерську діяльність в обраному виду спорту.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Теорія обраного виду спорту з основами методик» є: засвоєння понятійно-категоріального апарату з навчальної дисципліни; поглиблення знань зі сфери спортивного тренування і спортивного вдосконалення; навчання студентів грамотного використання знань і вмінь у процесі навчальної роботи; вироблення вмінь та навичок роботи зі спортсменами різної кваліфікації; формування здатності реалізувати систему відбору і спортивної орієнтації в обраному виду спорту.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягти таких результатів навчання:

Загальні компетентності: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність планувати та управляти часом; навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності; здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії; навички здійснення безпечної діяльності; прагнення до збереження навколишнього середовища та дотримання основних гігієнічних норм; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). здатність аналізувати економічні процеси; здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності: здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі; здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості; здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання; здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки; здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту; здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості; здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; здатність здійснювати науково-дослідну діяльність у сфері фізичної культури і спорту; здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини; здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

Міждисциплінарні зв'язки. Навчальна дисципліна «Теорія обраного виду спорту з основами методик» входить до циклу дисциплін професійної підготовки фахівців з фізичного виховання, тренерів з виду спорту. Вона пов'язана з циклом загальних гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, які мають забезпечити фахівців відповідними знаннями і вміннями, застосовувати зі знання і вміння у майбутній професійній діяльності; циклом фундаментальних дисциплін для опанування студентами дисциплін професійно-орієнтованого циклу; з дисциплінами медико-біологічного блоку, які забезпечують природно-наукову підготовку студентів

та знаннями про будову органів, тканин, систем організму, фізіологічні та біохімічні механізми, їх функціонування у нормі та під час фізичних навантажень, санітарно-гігієнічні умови, необхідні для нормальної життєдіяльності; з дисциплінами спеціально-теоретичного блоку, які повинні забезпечити студентів знаннями з біомеханіки, спортивної метрології, комп'ютерної техніки, фізкультурно-спортивних споруд, олімпійського та професійного спорту, необхідними для їх подальшої тренерської та науково-дослідницької роботи; блоком спеціально-практичних дисциплін, які повинні забезпечити спеціальну педагогічну підготовку з теорії та методики викладання видів спорту, обов'язкових для програм підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту. Цикл професійно-орієнтованих дисциплін має допомогти студентам визначитись з обранням майбутнього фаху.

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. ЗМАГАННЯ І ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

Тема: 1. Класифікація видів спорту

Поняття олімпійської кваліфікації. Види спорту, що включені в програму літніх і зимових Олімпійських ігор. Характеристика олімпійської кваліфікації видів спорту. Класифікація видів спорту за характером рухової активності у змаганнях. Класифікація за особливостями предмета змагань і характером рухової активності.

Тема 2. Соціальні функції спорту

Поняття соціальної системи та соціальних функцій спорту. Характеристика еталонної та евристичної функції. Соціальна цінність спорту. Спортивно-престижна функція. Емоційно-видовищна функція. Естетична функція. Комунікативна функція. Оздоровчо-рекреативна функція. Економічне значення спорту.

Тема 3. Основні поняття і загальні положення організації та проведення змагань

Загальна характеристика спортивних змагань. Функції спортивного змагання. Мета та завдання змагань. Види спортивних змагань. Класифікація спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань. Способи визначення результату спортивних змагань. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. Змагання в системі підготовки спортсменів.

Тема 4. Змагальна діяльність в спорті

Результат змагальної діяльності. Стратегія змагальної діяльності. Тактика змагальної діяльності. Техніка змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Управління змагальною діяльністю. Характеристика

систем змагань в бігових видах легкої атлетики. Характеристика системи змагань в спортивних іграх (баскетбол, волейбол, футбол). Характеристика системи змагань з плавання.

Тема 5. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Стомлення і відновлення як фізичні стани, що виникають при напруженій м'язовій діяльності. Зв'язок між кваліфікацією і тренуваністю спортсмена та його фізичними станами стомлення і відновлення. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності.

Тема 6. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів.

Засоби відновлення та стимуляції дієздатності в системі підготовки спортсменів. Характеристика засобів відновлення та стимуляції дієздатності. Основні напрямки використання засобів управління дієздатністю і відновлювальними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Розділ 2. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ, КОНТРОЛЬ, МОДУЛЮВАННЯ І ПРОГНОЗУВАННЯ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ЦИКЛІЧНИХ ТА КОМАНДНО-ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Тема 7. Основні поняття проблеми спортивного відбору і орієнтації, їх взаємозв'язок та суттєві характеристики

Основи теорії та методики спортивного відбору. Методологічні основи розробки спортивного відбору. Спортивна орієнтація. Сутність поняття «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Проблеми спортивного відбору. Структура спортивної обдарованості та її оцінки у системі спортивного відбору.

Тема 8 Структура спортивного відбору: етапи, цільові установки, зміст

Етапи багаторічної підготовки. Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки. Завершальний відбір і орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки.

Тема 9.Основи управління в системі підготовки спортсменів.

Загальні положення технології планування в спорті. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі. Оперативне планування. Документи планування й обліку навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту.

Тема 10. Комплексний контроль і облік в підготовки спортсменів.

Мета, об'єкт і вид контролю. Поняття комплексного контролю в спорті. Характеристика комплексного контролю в спорті. Показники комплексного контролю. Вимоги до показників, що використовуються в контролі. Контроль фізичної підготовленості. Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психологічної підготовленості. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Основний зміст комплексного контролю та його різновиди. Групи тестів.

Тема 11. Модулювання і прогнозування в процесі підготовки спортсменів.

Загальні положення. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Зв'язок між модулюванням змагальної діяльності і підготовленістю та індивідуальними особливостями спортсменів. Методи прогнозування. Короткострокове і середньострокове прогнозування.

Розділ 3. ВИДИ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СПОРТСМЕНІВ І МЕТОДИ ВДОСКНАЛЕННЯ

Тема 12. Спортивно-технічна підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту.

Поняття техніки. Поняття про технічну підготовку спортсмена. Місце і значення спортивної техніки в обраному виді спорту. Види, завдання, засоби і методи технічної підготовки спортсмена. Етапи і зміст технічної підготовки в багаторічному і річному циклах тренування. Зміни в техніці обраного виду спорту під впливом різних чинників. Основні шляхи і перспективи розвитку техніки обраного виду спорту.

Тема 13. Спортивно-тактична підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту.

Спортивна тактика, тактична підготовленість і напрямки тактичної підготовки. Сутність основних теоретико-методичних положень спортивної тактики. Умови, що визначають вибір тактики. Вдосконалення тактичного мислення. Зміст і методика складання тактичного плану виступу спортсменів на змаганнях з обраного виду спорту.

Тема 14. Психологічна підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту.

Поняття про психологічну підготовку спортсмена, її види. Значення психічних якостей у деяких видів спорту. Сутність загальної психологічної підготовки. Спеціальна психологічна підготовка. Компоненти психологічної підготовки. Вимоги до якості психологічної підготовленості спортсмена. Значення психологічної підготовки для тренувального процесу. Формування мотивів, які визначають ставлення до спортивної діяльності: виховання волевих якостей, необхідних для успіху в обраному виді спорту; вдосконалення специфічних психічних можливостей. Психологічна підготовка до змагань. Види психічного стану, який виникає у спортсменів перед змаганнями.

Тема 15. Особисті та професійні якості тренера викладача

Особа тренера в сучасному спорті і його функціональні обов'язки. Складові професійної майстерності та основні види діяльності тренера. Спілкування тренера зі спортсменами. Психологічний такт. Форми психологічного впливу тренера на спортсмена. Індивідуалізація педагогічного впливу тренера на спортсмена. Особливості секундування тренером спортсменів на змаганнях. Виникнення конфліктів та їх вирішення у спортивній сфері.

Тема 16. Рухові якості і фізична підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту.

Поняття про рухові здібності. Суть рухових умінь і рухових навичок. Характеристика рухових здібностей. Засоби і методи розвитку рухових якостей. Використання різних методів для розвитку рухових якостей. Методи вдосконалення та закріплення рухових дій. Сила і силова підготовка. Швидкісні здібності і методика їх розвитку. Гнучкість і методика її вдосконалення. Витривалість і методика її вдосконалення. Координація і методика її вдосконалення.

Тема 17. Організація спортивного тренування в обраному виді спорту.

Сутність та характеристика спортивного тренування. Завдання спортивного тренування. Система спортивного тренування. Організація тренувального процесу. Управління тренувальним процесом. Форми організації тренувального процесу. Принципи спортивного тренування. Періодизація тренування. Сучасна спортивна термінологія як основний елемент успішного тренування. Вплив використання спортивної термінології на результат тренування.

Розділ 4. СТРУКТУРА І МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тема 18. Основи побудови процесу спортивної підготовки. Спортивна підготовка як багатолітній процес, її структура.

Структура тренувального заняття. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Закономірності коливання функціональної активності організму спортсмена. Обсяг навантажень. Режим роботи і відпочинку. Сутність підготовчої, основної, заключної частин заняття. Форми організації занять. Заняття виборчої та комплексної спрямованості. Структура багаторічної підготовки спортсмена. Стадії підготовки спортсмена. Етапи річних циклів.

Тема 19. Побудова тренування у мікроциклах.

Побудова тренування у мікроциклах. Зовнішні ознаки мікроциклів. Типи мікроциклів. Сутність базових, контрольно-підготовчих, спеціально-підготовчих, модельних мікроциклів. Сутність та характеристика змагальних та ударних мікроциклів. Поєднання в мікроциклах занять за обсягом і спрямованістю навантаження. Заняття з великим навантаженням. Заняття з малим та середнім навантаженням. Схеми тренувальних мікроциклів. Залежність структури тренувального мікроциклу від кількості занять протягом дня.

Тема 20. Побудова тренування у мезоциклах.

Побудова тренування у мезоциклах. Сутність тренувального мезоциклу. Зовнішні ознаки мезоциклу. Структура мезоциклів. Чинники, які впливають на структуру мезоциклів. Типи мезоциклів. Структура та специфіка базового мезоциклу, контрольно-підготовчого, передзмагального, змагального, відновлювального мезоциклів.

Тема 21. Побудова тренування у макроциклах.

Побудова тренувальних макроциклів під час підготовки спортсменів. Сутність тренувального макроциклу. Зовнішні ознаки макроциклу. Структура макроциклу. Чинники, які впливають на структуру макроциклу. Типи макроциклів. Побудова тренування у великих циклах. Етапи циклу. Побудова тренування в річних циклах. Побудова тренування на основі одного макроциклу (одноциклове). Побудова тренування на основі двох макроциклів (двоциклове). Побудова річного тренування трьох макроциклів (трициклове). Періоди макроциклів.

Тема 22. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Сутність та характеристика теорії адаптації. Основи теорії адаптації. Використання наукових знань усфері адаптації на сучасний спорт. Прояв адаптації. Взаємозв'язок основних положень теорії адаптації та теорії і методики спортивної підготовки. Специфічні реакції адаптації. Проблеми

адаптації в спорті. Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Формування термінової та довготривалої адаптації.

Тема 23. Енергозабезпечення м'язової діяльності. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування.

Енергозабезпечення м'язової діяльності. Загальна характеристика аеробної системи енергозабезпечення. Здійснення діяльності аеробної системи енергозабезпечення. Етапи здійснення діяльності аеробної системи енергозабезпечення. Лактатна система енергозабезпечення. Ємність лактатної анаеробної системи. Адаптаційні реакції лактатної анаеробної системи. Алактатна система енергозабезпечення.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с/п	лаб.	сам.роб.	інд.завд. (при наявності)		Л	с/п	лаб.	сам.роб.	інд.завд. (при наявності)
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	
Розділ 1. ЗМАГАННЯ І ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ												
Тема 1.Класифікація видів спорту		2			4			2			4	
Тема 2. Соціальні функції спорту			2		4						4	
Тема 3. Основні поняття і загальні положення організації та проведення змагань			2		4						6	
Тема 4. Змагальна діяльність в спорті		2			4				2		6	
Тема5. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів			2		4						6	
Тема6. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів			2		4						6	
Разом за розділом 1		4	8		24			2	2		32	
Розділ 2. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР, ОРІЄНТАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ, КОНТРОЛЬ, МОДУЛЮВАННЯ І ПРОГНОЗУВАННЯ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВВ ЦИКЛІЧНИХ ТА КОМАНДНО-ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ												
Тема 7. Основні поняття проблеми спортивного відбору і орієнтації, їх взаємозв'язок та суттєві характеристики		2	2		4			2			4	
Тема 8. Структура спортивного відбору: етапи, цільові			2		4				2		6	

установки, зміст												
Тема9.Основи управління в системі підготовки спортсменів			2		4						6	
Тема 10.Комплексний контроль і облік в підготовки спортсменів		2			4						6	
Тема 11.Модулювання і прогнозування в процесі підготовки спортсменів			2		4						6	
Разом за розділом 2		4	8		20						28	
Розділ 3.ВИДИ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СПОРТСМЕНІВ І МЕТОДИ ВДОСКНАЛЕННЯ												
Тема12. Спортивно-технічна підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту		2			4			2			6	
Тема 13.Спортивно-тактична підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту			2		4				2		6	
Тема 14. Психологічна підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту			2		4						6	
Тема 15.Особисті та професійні якості тренера викладача		2			4						6	
Тема 16. Рухові якості і фізична підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту			2		6						6	
Тема 17. Організація спортивного тренування в обраному виді спорту			2		4						6	
Разом за розділом3		4	8		26			2	2		36	
Розділ 4. СТРУКТУРА І МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ЦИКЛІЧНИХ ТА КОМАНДНО-ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ												
Тема 18.Основи побудови процесу спортивної підготовки. Спортивна підготовка як багатолітній процес, її структура		2			4				2		6	
Тема 19.Побудова тренування у мікроциклах			2		4						6	
Тема 20. Побудова тренування у мезоциклах			2		4						6	
Тема 21. Побудова тренування у макроциклах		2			4						6	

Тема 22.Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів			2		5					6	
Тема 23.Енергозабезпечення м'язової діяльності. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування			2		5					6	
Разом за розділом4		4	8		26			2		36	
Разом за розділом4		4	8		24			-		36	
Усього годин		16	32		96			6	6	132	

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Класифікація видів спорту	2
2	Змагальна діяльність в спорті	2
3	Основні поняття проблеми спортивного відбору і орієнтації, їх взаємозв'язок та суттєві характеристики	2
4	Комплексний контроль і облік в підготовки спортсменів	2
5	Спортивно-технічна підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту	2
6	Особисті та професійні якості тренера викладача	2
7	Основи побудови процесу спортивної підготовки. Спортивна підготовка як багатолітній процес, її структура	2
8	Побудова тренування у макроциклах	2
Разом		16

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Соціальні функції спорту	2
2	Основні поняття і загальні положення організації та проведення змагань	2
3	Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів	2
4	Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів	2
5	Основні поняття проблеми спортивного відбору і орієнтації, їх взаємозв'язок та суттєві характеристики	2
6	Структура спортивного відбору: етапи, цільові	2

	установки, зміст	
7	Основи управління в системі підготовки спортсменів	2
8	Модулювання і прогнозування в процесі підготовки спортсменів	2
9	Спортивно-тактична підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту	2
10	Психологічна підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту	2
11	Рухові якості і фізична підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту	2
12	Організація спортивного тренування в обраному виді спорту	2
13	Побудова тренування у мікроциклах	2
14	Побудова тренування у мезоциклах	2
15	Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів	2
16	Енергозабезпечення м'язової діяльності. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування	2
Разом		32

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Класифікація видів спорту	4
2	Соціальні функції спорту	4
3	Основні поняття і загальні положення організації та проведення змагань	4
4	Змагальна діяльність в спорті	4
5	Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів	4
6	Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів	4
7	Основні поняття проблеми спортивного відбору і орієнтації, їх взаємозв'язок та суттєві характеристики	4
8	Структура спортивного відбору: етапи, цільові установки, зміст	4
9	Основи управління в системі підготовки спортсменів	4
10	Комплексний контроль і облік в підготовці спортсменів	4
11	Модулювання і прогнозування в процесі підготовки спортсменів	4
12	Спортивно-технічна підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту	4
13	Спортивно-тактична підготовка спортсменів в циклічних	4

	та командно-ігрових видах спорту	
14	Психологічна підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту	4
15	Особисті та професійні якості тренера викладача	4
16	Рухові якості і фізична підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту	6
17	Організація спортивного тренування в обраному виді спорту	4
18	Основи побудови процесу спортивної підготовки. Спортивна підготовка як багатолітній процес, її структура	4
19	Побудова тренування у мікроциклах	4
20	Побудова тренування у мезоциклах	4
21	Побудова тренування у макроциклах	4
22	Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів	5
23	Енергозабезпечення м'язової діяльності. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування	5
Разом		96

Індивідуальне завдання

На підсумковий контроль виноситься такий вид самостійної роботи, як індивідуальне завдання, що складається з двох частин (виконання кожної із частин оцінюється у 10 балів). Студентам пропонується самостійно обрати вид виконання завдання з двох будь яких тем курсу: мультимедійна презентація, доповідь, есе.

8. ВИДИ КОНТРОЛЮ І СИСТЕМА НАКОПИЧЕННЯ БАЛІВ

<i>Вид контролю</i>	<i>Контрольний захід</i>	<i>Максимальна кількість балів</i>
Поточний контроль	Поточна атестація 1	60
	Поточна атестація 2	
Підсумковий контроль	Індивідуальне завдання	20
	Екзамен	20
Всього		100

Види поточного та підсумкового контролю

Перевірка всіх видів виконуваних завдань роботи у відповідні аудиторні години (практичні заняття).

Експрес-опитування з навчального матеріалу кожної теми, що виноситься на самостійне опрацювання.

Поточний тестовий контроль навчального матеріалу з кожного розділу.

Підсумковий тестовий контроль за навчальним матеріалом, що вивчається протягом семестру.

Виконання індивідуального завдання.

Підсумковий семестровий контроль – екзамен.

Поточний контроль

Практичні заняття

Робота на практичних заняттях оцінюються максимально у 30 балів протягом вивчення дисципліни.

Критерії оцінювання роботи студента на одному занятті:

«відмінно» – знання теоретичного матеріалу, володіння спеціальними термінами та поняттями, послідовний виклад матеріалу з висновками (3 бали);

«добре» – часткове володіння теоретичним матеріалом, часткове володіння термінологією з теми (2 бали);

«задовільно» – стислі знання теоретичного матеріалу, плутається в основних поняттях (1 бал).

Самостійна робота

Знання навчального матеріалу, що виноситься на самостійне опрацювання, перевіряється за допомогою письмових експрес-опитувань. Самостійна робота оцінюється максимально у 20 балів протягом вивчення дисципліни.

Критерії оцінювання одного експрес-опитування:

«відмінно» – повне, суттєве розкриття питання, охайне виконання роботи (2 бали);

«добре» – недостатньо повне розкриття питання (1,5 бали);

«задовільно» – дуже стисле розкриття питання, неохайне виконання роботи (1 бал).

Поточний тестовий контроль з кожного розділу

Тестовий контроль проводиться за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі MOODLE двічі протягом вивчення дисципліни, оцінюється максимально у 10 балів.

Критерії оцінювання одного тестового контролю:

«відмінно» – повна, суттєва відповідь на всі 10 питань (5 балів);

«добре» – повна, суттєва відповідь на 7 питань (3 бали);

«задовільно» – повна, суттєва відповідь на 4 питання (2 бали).

Підсумковий контроль Індивідуальне завдання

Студенти виконують два індивідуальних завдання, кожне з яких максимально оцінюється в 10 балів.

Критерії оцінювання:

«відмінно» – повне, суттєве розкриття теми, охайне виконання роботи – 10 балів;

«добре» – питання розкрито неповністю, є часткові помилки, робота виконана охайно – 5 балів;

«задовільно» – питання розкрито стисло, з помилками, робота виконана неохайно – 2 бали.

Підсумковий семестровий контроль

Підсумковий семестровий контроль, який передбачає діагностику рівня засвоєння теоретичного матеріалу з навчальної дисципліни, оцінюється максимально у 20 балів. Проводиться у формі екзамену. Екзаменаційний білет складається з 3 питань.

Критерії оцінювання:

«відмінно» – повна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 питання, простежується глибоке засвоєння теоретичного матеріалу, усебічне знання навчального матеріалу з курсу, з точним вживанням термінів, з наведенням прикладів – 16-20 балів;

«добре» – повна, послідовно логічна, обґрунтована відповідь на всі 3 питання, наявність несуттєвих помилок, неточне вживання термінів – 15-12 балів;

«задовільно» – послідовна, логічна відповідь на 2 питання, наявність несуттєвих помилок, допущені невідповідності у вживанні термінології, студент потребує підказки викладача – 11- 8 балів;

«незадовільно» – наявність суттєвих помилок під час відповіді, повна відповідь на 1 питання – 7-0 балів.

Розподіл балів за видами роботи та формами контролю

№	Вид контрольного заходу/кількість контрольних заходів/кількість балів	Кількість контрольних заходів	Кількість балів за 1 захід	Усього балів
1	Робота на практичному занятті	10	3	30
2	Самостійна робота: Експрес-опитування	10	2	20

3		Контрольне тестування за результатами вивчення матеріалу Розділу 1,2	1	5	5
4		Контрольне тестування за результатами вивчення матеріалу Розділу 3,4	1	5	5
5	Підсумковий контроль	Індивідуальне завдання	2	10	20
		Екзамен	1	20	20
Усього			25		100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою Університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом)		

9.Рекомендована література

Основна:

1. Баландин В. К. Прогнозирование в спорте / В.К.Баландин, Ю.М.Блудов, В. А. Плахтиенко— М. : Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
3. Завьялова А.А. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры): учеб. пособие / Т.А. Завьялова, А.А. Кылосов, Г.А. Павлов, А.Л. Подосенков, Ю.П. Шарков, С.Е. Шивринская; под общ.ред. С.Е. Шивринской. – Череповец: ЧГУ, 2013. – 257 с.
4. Зайцева В.Н. Теория спортивной тренировки с основами методик: учеб. пособие / В.Н. Зайцева – Запорожье: ЗГУ, 2003. – 192 с.
5. Запорожанов В.А. Прогнозирование и моделирование в спорте / В.А. Запорожанов, В.Н. Платонов // Теория спорта. – Киев : Вища школа, 1987. – С. 350–371.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Начальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин. – СПб., 1998. – 60 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич – Т. 1, 2. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318с.
10. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки/ Н.Г. Озолин.– М.: Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
13. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – К.: Здоровье, 1980. – 336 с.
14. школа, 1987. – 424 с.
15. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки / Б. Н. Шустин // Современная Теория спорта: учебник для студентов факультетов физической культуры /Под ред. проф. В.Н. Платонова– К.: Вища система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 226–237.

Додаткова:

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 2009. – 400 с.
2. Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления

- состоянием тренированности в спорте: [монография] / В.Н. Волков. – Челябинск: Факел, 2000. – 252 с.
3. Гуськов С.И. Профессиональный спорт / С.И. Гуськов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 391 с.
 4. Демінський О.Д. Дидактичноосновиоптимізації спортивного тренування / О.Д. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 242 с.
 5. Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена // Теория спорта / В.С. Келлер. – К.: Вища школа, 1987. – С. 66-100.
 6. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты: [монография] / Н.В. Маликов. – Запорожье, 2001. – 359 с.
 7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
 8. Олимпийская энциклопедия, –М.: Сов.энциклопедия, 1980 –416 с.
 9. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: Учебник.в 2 кн. / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К.: Олимпийская литература, 2009. – Кн. 1. – 496 с.
 10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
 11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
 12. Профессиональный спорт / [сост. С.И. Гуськов, В.Н. Платонов, М.М. Линец, Б.Н. Юшко]. – К.: Олимп.л-ра, 2000. – 392 с.
 13. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: УКЦентр, 1999. – 336 с.
 14. Спортивные игры и методика преподавания: учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ./ Под ред.Ю.И. Портных. –М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
 15. Сахновский К.П. Концептуальные положения построения многолетней подготовки спортсменов / К.П. Сахновский // Проблемы ФиС в современных условиях: Материалы Междунар. научно-практ. конф. – Минск, 2001. – С.172-174.
 16. Хавин Б.Н. Все об Олимпийских играх. Справочник / Б.Н. Хавин. –М.: Физкультура и спорт, 1979. –607 с.
 17. Цапенко В.А. Теория избранного вида спорта с основами методик в вопросах и ответах / В.А. Цапенко, И.Е. Дядечко. – Запорожье: ЗНУ, 2007. – 95 с.
 18. Цапенко В.А. Теория и методика избранного вида спорта (спортивные игры): Учебное пособие для студентов IV курса / В.А. Цапенко, В.Н. Зайцева. – Запорожье: ЗГУ, 2002 – 150 с.
 19. Шамардіна Г.М. Основитеорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – 2-ге вид., перероб. та доп., – Дніпропетровськ: Пороги, 2007. – 425 с.
 20. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 254 с.

Інформаційні ресурси

1. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Теория и методика подготовки спортсмена: современная стратегия многолетней спортивной подготовки [Електроний ресурс]. – Режим доступу:
http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/nos/texts/2003_1/pdf/art_3.pdf
2. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2005N4/p2-14.htm>
3. Платонов В.Н. О «Концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов [Електроний ресурс]. – Режим доступу:
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998n8/p23-26,39-46.htm>
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Електроний ресурс]. – Режим доступу:
http://library.sibsiu.ru/DATA/VirtualExhibitions/2009_05_09/Other/21.pdf
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. [Електроний ресурс]. – Режим доступу:
<http://www.vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>
6. Завьялова А.А. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры): [Електроний ресурс]. – Режим доступу: http://www.monographies.ru/files/20150318_Shivrinskaia.pdf

Погоджено Лев Мещеряков О.В.

навчальний відділ

« 03 » жовтня 2016

Додаток

Доповнення та зміни до робочої програми навчальної дисципліни

[illegible]