

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Затверджено
Вченою радою
Запорізького національного університету
протокол № 3 від 14.08.2022 р.
Голова Вченої ради, ректор
М. О. Фролов



ОСНОВИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
підготовки здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
ступеня доктора філософії

Укладач:

Сватцьєв А. В., професор кафедри фізичної культури і спорту, доктор педагогічних наук,
професор

Погоджено:

Проректор з наукової роботи

Проректор з науково-педагогічної роботи

Зав. відділу аспірантури і докторантури

Г. М. Васильчук

Ю. О. Каганов

О. П. Єфіменкова

Запоріжжя 2022

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		Денна, вечірня, заочна форми навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>01 Освіта / Педагогіка</u>	вибіркова
		Цикл загальної підготовки
Змістових модулів – 4	Спеціальність <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:
Загальна кількість годин – 120		2-й
		Лекції 48 год.
		Практичні
Освітньо-наукова програма <u>Фізична культура і спорт</u>	Самостійна робота	
	72 год.	
	Вид підсумкового контролю: залік	
Рівень вищої освіти: третій (доктор філософії)		

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи системи підготовки спортсменів у різних видах спорту» є: ознайомлення аспірантів з теоретичними засадами підготовки спортсменів у різних видах спорту; формування в них уявлення про основні етапи і періоди підготовки та оптимальне застосування навантажень протягом багаторічного тренування; забезпечення фундаментального рівня професійної підготовленості тренерів; засвоєння аспірантами комплексу знань, що дозволить проводити тренування на високому професійному рівні з різних видів спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах, секціях, спортивних клубах.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Основи системи підготовки спортсменів у різних видах спорту» є: надання аспірантам комплексу необхідних знань, умінь і навичок, які дозволять їм успішно працювати тренерами в різних ланках системи фізичного виховання; надання знань про основні закономірності змагальної діяльності; про специфіку спорту і його соціальні функції; про принципи, засоби і методи спортивної підготовки; формування умінь самостійно приймати рішення про вибір найбільш ефективних засобів і методів спортивного тренування.

Згідно з вимогами освітньо-наукової програми аспіранти повинні досягти таких програмних **компетентностей** і **програмних результатів навчання**:

Програмні компетентності	
для здобувачів 2021 року вступу за ОНП 2020-2021 р.	
ІК	Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань та/або професійної практики.
ЗК3	Здатність до формування системного наукового світогляду та загального культурного кругозору
ЗК5	Здатність діяти на основі морально-етичних норм і стандартів професійної поведінки науковців і викладачів, дотримуватися принципів академічної доброчесності.
ЗК6	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу наукової інформації з різних джерел; використання інформаційно-комунікаційних технологій у дослідницькій та викладацькій діяльності
ЗК8	Здатність до започаткування, планування та проведення наукових досліджень на відповідному рівні, із забезпеченням якості виконуваних робіт, дотримання правил безпеки та бережливого ставлення до навколишнього середовища.
ЗК9	Здатність до узагальнення та систематизації результатів наукових досліджень; оприлюднення їх результатів у вигляді: наукової доповіді (тез), статті, звіту про виконання НДР, монографії, дисертації; захисту прав інтелектуальної власності
ЗК10	Здатність до розроблення, реалізації та управління освітніми й науковими проектами на національному та міжнародному рівнях.
ЗК11	Здатність працювати у науковому колективі та організувати його діяльність; виявляти та вирішувати проблеми, приймати обґрунтовані рішення, діяти свідомо та відповідально, демонструвати ініціативу та наполегливість щодо поставлених завдань і взятих зобов'язань.
ЗК12	Здатність до представлення та обговорення результатів наукових досліджень українською та англійською мовами в усній та письмовій формах для вільного спілкування з вітчизняною та міжнародною академічною спільнотою, а також експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності.
СК2	Здатність застосовувати знання фундаментальних основ сучасних досліджень, проблем і тенденцій розвитку спорту, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення у комплексному аналізі явищ і процесів, що виникають у сфері фізичної культури і спорту в Україні та інших країнах світу.
СК3	Здатність до оволодіння методологією та методами наукових досліджень, які необхідні для розв'язання значущих проблем у сфері теорії і методики спорту, спортивного тренування, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК4	Здатність формулювати гіпотезу наукового дослідження та на основі експерименту визначити доказову базу, закономірності, які притаманні та обґрунтовують коло проблемних питань у сфері фізичної культури і спорту.
СК5	Здатність розробляти науково обґрунтовані пропозиції, рекомендації, програми з удосконалення сучасних технологій у фізичній культурі та спорті.
СК6	Здатність виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання, які можуть бути інтегровані у цілісну систему знань у фізичній культурі і спорті та дотичних до неї міждисциплінарних напрямках.
СК7	Здатність до виконання завдань щодо розвитку й оцінки власної освітньо-дослідницької діяльності, визначення рівня сформованості професійної компетентності.
СК9	Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проекти в сфері фізичної культури і спорту, здійснювати патентно-ліцензійний пошук, готувати апікації з метою отримання грантів на розробку наукових досліджень з урахуванням процесів реформування сфери фізичної культури і спорту.
для здобувачів 2022 року вступу за ОНП 2022 р.	
ІК	Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати комплексні проблеми у галузі освіти і педагогіки, професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань та/або професійної практики, застосовувати новітні методології наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власні наукові дослідження, результати яких мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.
ЗК1	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу
ЗК2	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел
ЗК3	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми
ЗК4	Здатність генерувати нові ідеї (креативність)
ЗК5	Здатність до критичного мислення
ЗК10	Здатність розв'язувати комплексні проблеми зі спеціальності фізична культура і спорт на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності
СК2	Здатність здійснювати планування та виконання оригінальних досліджень, досягати наукових результатів, які створюють нові знання як в предметній області, так і в міждисциплінарних напрямках, і можуть бути опубліковані у провідних вітчизняних та міжнародних наукових виданнях з галузі Освіта /Педагогіка та суміжних галузей.
СК3	Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми дослідницького та/або інноваційного характеру; оцінювати та забезпечувати якість виконуваних досліджень; комерціалізувати їх результати; здійснювати захист прав інтелектуальної власності.
СК6	Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні

	проекти, в тому числі міждисциплінарні, з урахуванням соціальних, економічних, екологічних, міжкультурних та правових аспектів; демонструвати лідерство та відповідальність під час їх реалізації.
СК9	Здатність аналізувати, систематизувати та узагальнювати результати міждисциплінарних наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту.
Програмні результати навчання	
<i>для здобувачів 2021 року вступу за ОНП 2020-2021 р.</i>	
ПРН 2	Розуміти основні засади дослідницько-інноваційної діяльності у закладі вищої освіти та основні вимоги, що висуваються до її суб'єктів (аспірантів, наукових та науково-педагогічних працівників); використовувати знання законодавства у сфері освітньої, наукової, інноваційної діяльності, захисту прав інтелектуальної власності.
ПРН 3	Володіти технологією написання проектних заявок на освітні/наукові проекти, а також методами управління проектами; розуміти принципи фінансування наукових досліджень та умови участі у міжнародних та вітчизняних проєктах і програмах.
ПРН 9	Систематизувати та узагальнювати отримані наукові результати, представляти їх у вигляді: наукової доповіді (тез), статті, звіту про виконання НДР, монографії, дисертації; забезпечувати захист прав інтелектуальної власності.
ПРН 10	Ініціювати, розробляти та/або реалізовувати освітні і наукові проекти на національному та міжнародному рівнях; володіти навичками роботи у колективі, забезпечувати його організацію та координацію.
ПРН 12	Організовувати та проводити навчальні заняття із здобувачами вищої освіти з використанням сучасних освітніх технологій та інноваційних методів навчання; здійснювати об'єктивне оцінювання здобутих результатів навчання; відповідати за якість освітнього процесу та результати навчання здобувачів вищої освіти.
ПРН 18	Оволодівати сучасними знаннями та тенденціями розвитку в сфері олімпійського, не олімпійського і професійного спорту, системі підготовки спортсменів, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення, а також знаннями з суміжних наук (фізіології, медицині, біохімії, біомеханіки, психології, педагогіки, теорії управління тощо).
ПРН 19	Вміти на теоретичному рівні генерувати ідеї, гіпотези наукового дослідження, розробляти доказову базу, визначати закономірності, притаманні сфері фізичної культури і спорту.
ПРН20	Розуміти історію розвитку та сучасний стан наукових знань, основних концептуальних підходів у галузі фізичного виховання і спорту.
ПРН21	Оволодівати сучасними знаннями та застосовувати у професійній діяльності методи статистичної обробки та аналізу наукових даних у сфері фізичної культури та спорту; методи математичної статистики та оцінювання.

ПРН22	Аналізувати власні експериментальні результати, результати інших дослідників з формуванням обґрунтованих висновків на основі критичного мислення, що дозволяє оцінювати, інтерпретувати, а також використовувати результати дослідження до вирішення проблемного кола питань у системі підготовки спортсменів, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення.
ПРН23	Застосовувати фундаментальні, профільні й інтегровано-прикладні знання та розуміння з фізичної культури і спорту у відповідно до науково-дослідної, фізкультурно-спортивної, науково-педагогічної, організаційно-управлінської діяльності.
ПРН25	Вміти використовувати принципи, засоби та методи спортивного тренування, фізичного виховання, теорії навчання рухових дій, методики розвитку рухових якостей, форм організації занять у фізичному вихованні та спорті. Демонструвати уміння управляти навчально-тренувальним процесом та змагальною діяльністю на різних етапах підготовки спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації.
ПРН26	Самостійно розробляти інноваційні комплексні наукові проекти, вміти використовувати/визнавати результати роботи інших членів наукової групи, здійснювати патентно-ліцензійний пошук та підготовку апікацій з метою отримання грантів на розробку наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту.
<i>для здобувачів 2022 року вступу за ОНП 2022 р.</i>	
ПРН2	Глибоко розуміти загальні принципи, методи, методології наукових досліджень, застосовувати їх у власних дослідженнях у сфері фізичної культури і спорту та у викладацькій практиці.
ПРН4	Формулювати і перевіряти гіпотези; використовувати для обґрунтування висновків належні докази, зокрема, результати теоретичного аналізу, експериментальних досліджень, спостережень, сучасних інструментальних методик, наявні літературні дані з метою розв'язання значущих наукових та науково-прикладних проблем у сфері фізичної культури і спорту.
ПРН6	Вільно презентувати та обговорювати з фахівцями і нефахівцями результати досліджень, наукові та прикладні проблеми зі спеціальності фізичної культури і спорту державною та іноземною мовами; оприлюднювати результати досліджень у наукових публікаціях у провідних вітчизняних та міжнародних наукових виданнях з дотриманням правил академічного письма; здійснювати ефективну міжособистісну комунікацію; демонструвати навички публічних виступів, аргументації та риторики.
ПРН9	Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проекти, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв'язувати значущі наукові проблеми із врахуванням соціальних, економічних, екологічних, етичних, міжкультурних, євроінтеграційних та правових аспектів
ПРН12	Вміти використовувати принципи, засоби та методи спортивного тренування, фізичного виховання, теорії навчання рухових дій, методики розвитку рухових якостей, форм організації занять у фізичному вихованні та спорті. Демонструвати уміння управляти навчально-тренувальним процесом та змагальною діяльністю на різних етапах підготовки спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні та основні положення основ системи підготовки спортсменів

Тема 1. Предмет і зміст теорії і методики спортивної підготовки

Теорія і методика спортивної підготовки як наукова та навчальна дисципліна. Характеристика системи спортивної підготовки. Формування загальної теорії спортивної підготовки.

Тема 2. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки

Характеристика спортивних змагань. Зміст змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності. Організація і проведення змагань.

Тема 3. Основні положення сучасної системи спортивного тренування

Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Методи спортивного тренування.

Тема 4. Загальні основи управління підготовкою спортсменів

Управління рухами спортсмена. Психомоторика. Формування рухового досвіду. Біомеханіка рухових дій. Енергозабезпечення м'язової діяльності.

Тема 5. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів

Загальні поняття управління. Тренувальні ефекти. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера.

Тема 6. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів

Загальні поняття про навантаження. Характер навантажень. Величина навантажень. Спрямованість навантаження. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Координаційна складність навантаження.

Змістовий модуль 2. Адаптація до тренувальних навантажень та побудова тренувального процесу

Тема 7. Адаптація до тренувальних навантажень

Основні поняття про адаптацію. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень. Адаптація серцево-судинної системи. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень. Енергетичні витрати. Адаптація нервово-м'язової системи до фізичних навантажень. Нервово-м'язова адаптація у силовій підготовці. Адаптація нервово-м'язової

системи до аеробних навантажень. Підвищення алактатних анаеробних можливостей. Підвищення лактатних (гліколітичних) анаеробних можливостей.

Тема 8. Структура і зміст багаторічної підготовки

Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення. Багаторічна підготовка спортсменів командних ігрових видів спорту.

Тема 9. Побудова тренувального процесу спортсменів на основі періодизації

Формування теорії та методики побудови тренувального процесу спортсменів протягом річних тренувальних циклів. Теоретико-методичні основи теорії періодизації спортивного тренування. Особливості побудови тренувального процесу в різних видах спорту протягом річних тренувальних циклів. Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту.

Тема 10. Побудова тренувальних занять спортсменів

Основні поняття. Фізіологічні та біохімічні закономірності формування тренувальних ефектів у процесі тренувальних занять. Структура і зміст тренувальних занять. Методи проведення тренувальних занять. Засоби тренувальних занять.

Тема 11. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки

Основні теоретико-методичні поняття. Планування тренувального процесу спортсменів. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу. Побудова мікроциклів. Побудова мезоциклів. Особливості побудови мезоциклів у спортивній підготовці жінок. Побудова річного циклу підготовки спортсменів.

Змістовий модуль 3. Психологічна, техніко-тактична підготовка спортсменів.

Моделювання та прогнозування в спорті

Тема 12. Психологічна підготовка в спорті

Загальні поняття. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів. Особливості психологічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту. Психологічні особливості змагальної діяльності спортсменів. Психологія особистості тренера спортивної команди. Психологічний супровід спортивної діяльності команди. Психологічний супровід змагальної діяльності спортивної команди. Психологічний контроль у підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту.

Тема 13. Техніко-тактична підготовка спортсменів

Основні поняття.. Завдання, засоби і методи техніко-тактичної підготовки. Формування техніки рухів спортсменів. Техніко-тактична підготовка спортсменів.

Тема 14. Моделювання в спорті

Методологічні основи моделювання. Моделювання в процесі підготовки спортсменів. Моделі змагальної діяльності. Методологічні аспекти побудови модельних характеристик змагальної діяльності. Моделювання тренувальних занять спортсменів. Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття. Алгоритмізовані навчальні програми. Модельні тренувальні завдання.

Тема 15. Прогнозування в спорті

Загальні поняття. Методи прогнозування. Методи моделювання. Методи експертних оцінок. Експертний аналіз техніко-тактичної майстерності гравців. Метод регресійного аналізу. Метод екстраполяції. Види прогнозування.

Змістовий модуль 4. Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки, засоби відновлення спортивної працездатності, допінг у спорті та тренування спортсменів в умовах різних температур

Тема 16. Засоби відновлення спортивної працездатності спортсменів

Проблема відновлення спортивної працездатності. Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Оперативне відновлення. Поточне відновлення. Етапне відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Спортивний масаж. Лазня. Гідропроцедури. Ванни. Харчування. Вітаміни. Мінеральні речовини. Харчові добавки. Психологічні засоби відновлення

Тема 17. Тренування спортсменів в умовах різних температур і різних часових поясів

Тренування спортсменів в умовах низьких і високих температур. Тренування спортсменів в умовах середніх і високих гір та штучної гіпоксії. Десинхронізація і ресинхронізація циркардних ритмів.

Тема 18. Допінг у спорті

Основні поняття та історія розповсюдження допінгу. Актуальні питання медико-біологічного забезпечення в спорті. Допінгові засоби та методи. Діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства (ВАДА).

Тема 19. Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки

Спортивний відбір як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей. Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною системою багаторічної підготовки. Особливості спортивного відбору та орієнтації.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин			
	усього	у тому числі		
		л.	практ.	сам. роб.
1	2	3	4	5
<i>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні та основні положення основ системи підготовки спортсменів</i>				
<i>Тема 1. Предмет і зміст теорії і методики спортивної підготовки</i>	5	2	-	3
<i>Тема 2. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки</i>	6	2	-	4
<i>Тема 3. Основні положення сучасної системи спортивного тренування</i>	6	2	-	4
<i>Тема 4. Загальні основи управління підготовкою спортсменів</i>	6	2	-	4
<i>Тема 5. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів</i>	6	2	-	4
<i>Тема 6. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів</i>	6	2	-	4
Разом за змістовим модулем 1	35	12	-	23
<i>Змістовий модуль 2. Адаптація до тренувальних навантажень та побудова тренувального процесу</i>				
<i>Тема 7. Адаптація до тренувальних навантажень</i>	8	4	-	4
<i>Тема 8. Структура і зміст багаторічної підготовки</i>	5	2	-	3
<i>Тема 9. Побудова тренувального процесу спортсменів на основі періодизації</i>	6	2	-	4
<i>Тема 10. Побудова тренувальних занять спортсменів</i>	6	2	-	4
<i>Тема 11. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки</i>	6	2	-	4
Разом за змістовим модулем 2	35	12	-	19
<i>Змістовий модуль 3 Психологічна, техніко-тактична підготовка спортсменів. Моделювання та прогнозування в спорті</i>				
<i>Тема 12. Психологічна підготовка в спорті</i>	8	4	-	4
<i>Тема 13. Техніко-тактична підготовка спортсменів</i>	6	2	-	4
<i>Тема 14. Моделювання в спорті</i>	8	4	-	4
<i>Тема 15. Прогнозування в спорті</i>	6	2	-	4
Разом за змістовим модулем 3	28	12	-	16
<i>Змістовий модуль 4. Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки, засоби відновлення спортивної працездатності, допінг у спорті та тренування спортсменів в умовах різних температур</i>				
<i>Тема 16. Засоби відновлення спортивної працездатності спортсменів</i>	7	4	-	3
<i>Тема 17. Тренування спортсменів в умовах різних</i>	6	2	-	4

<i>температур і різних часових поясів</i>				
<i>Тема 18. Допінг у спорті</i>	8	4	-	4
<i>Тема 19. Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки</i>	5	2	-	3
Разом за змістовим модулем 4	26	12	-	14
Усього годин	120	48	-	72

5. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ тем и	Назва теми	Кіл-ть годин
<i>Змістовий модуль 1. . Теоретико-методичні та основні положення основ системи підготовки спортсменів</i>		
1	<i>Предмет і зміст теорії і методики спортивної підготовки</i>	2
2	<i>Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки</i>	2
3	<i>Основні положення сучасної системи спортивного тренування</i>	2
4	<i>Загальні основи управління підготовкою спортсменів</i>	2
5	<i>Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів</i>	2
6	<i>Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів</i>	2
Разом за змістовим модулем 1		12
<i>Змістовий модуль 2. Адаптація до тренувальних навантажень та побудова тренувального процесу</i>		
7	<i>Адаптація до тренувальних навантажень</i>	4
8	<i>Структура і зміст багаторічної підготовки</i>	2
9	<i>Побудова тренувального процесу спортсменів на основі періодизації</i>	2
10	<i>Побудова тренувальних занять спортсменів</i>	2
11	<i>Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки</i>	2
Разом за змістовим модулем 2		12
<i>Змістовий модуль 3. Психологічна, техніко-тактична підготовка спортсменів. Моделювання та прогнозування в спорті</i>		
12	<i>Психологічна підготовка в спорті</i>	4
13	<i>Техніко-тактична підготовка спортсменів</i>	2
14	<i>Моделювання в спорті</i>	4
15	<i>Прогнозування в спорті</i>	2
Разом за змістовим модулем 3		12
<i>Змістовий модуль 4. Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки, засоби відновлення спортивної працездатності, допінг у спорті та тренування спортсменів в умовах різних температур</i>		
16	<i>Засоби відновлення спортивної працездатності спортсменів</i>	4
17	<i>Тренування спортсменів в умовах різних температур і різних часових поясів</i>	2
18	<i>Допінг у спорті</i>	4

19	<i>Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки</i>	2
	Разом за змістовим модулем 4	12
	Усього годин	48

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ теми	Назва теми	Кіл-ть годин
Змістовий модуль 1. . Теоретико-методичні та основні положення основ системи підготовки спортсменів		
1	<i>Предмет і зміст теорії і методики спортивної підготовки</i>	3
2	<i>Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки</i>	4
3	<i>Основні положення сучасної системи спортивного тренування</i>	4
4	<i>Загальні основи управління підготовкою спортсменів</i>	4
5	<i>Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів</i>	4
6	<i>Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів</i>	4
	Разом за змістовим модулем 1	23
Змістовий модуль 2. Адаптація до тренувальних навантажень та побудова тренувального процесу		
7	<i>Адаптація до тренувальних навантажень</i>	4
8	<i>Структура і зміст багаторічної підготовки</i>	3
9	<i>Побудова тренувального процесу спортсменів на основі періодизації</i>	4
10	<i>Побудова тренувальних занять спортсменів</i>	4
11	<i>Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки</i>	4
	Разом за змістовим модулем 2	19
Змістовий модуль 3. Психологічна, техніко-тактична підготовка спортсменів. Моделювання та прогнозування в спорті		
12	<i>Психологічна підготовка у спорті</i>	4
13	<i>Техніко-тактична підготовка спортсменів</i>	4
14	<i>Моделювання в спорті</i>	4
15	<i>Прогнозування в спорті</i>	4
	Разом за змістовим модулем 3	16
Змістовий модуль 4. Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки, засоби відновлення спортивної працездатності, допінг у спорті та тренування спортсменів в умовах різних температур		
16	<i>Засоби відновлення спортивної працездатності спортсменів</i>	3
17	<i>Тренування спортсменів в умовах різних температур і різних часових поясів</i>	4
18	<i>Допінг у спорті</i>	4
19	<i>Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки</i>	3
	Разом за змістовим модулем 4	14
	Усього годин	72

7. ВИДИ КОНТРОЛЮ І СИСТЕМА НАКОПИЧЕННЯ БАЛІВ

№ змістового модуля	Вид контролю	Кіл-ть балів
ПОТОЧНИЙ		
1	<i>Самостійна робота № 1. Визначення величини та спрямованості навантаження окремого тренувального заняття</i>	10
	Актуалізація теоретичних знань за допомогою тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	5
2	<i>Самостійна робота № 2. Складання комплексу розминки для тренувального заняття.</i>	10
	Актуалізація теоретичних знань за допомогою тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	5
3	<i>Самостійна робота № 3. Розробка моделі підготовленості спортсменів</i>	10
	Актуалізація теоретичних знань за допомогою тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	5
4	<i>Самостійна робота № 4. Визначення рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів</i>	10
	Актуалізація теоретичних знань за допомогою тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	5
	Разом:	60
ПІДСУМКОВИЙ		
	Залік, у т.ч.	40
	<i>Самостійна робота №5. Складання модельного тренувального завдання (з обраного виду спорту)</i>	20
	Актуалізація теоретичних знань за допомогою тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	20
	Разом:	40
	Усього	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

<i>За шкалою ECTS</i>	<i>За шкалою університету</i>	<i>За національною шкалою</i>
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)

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)
F	1 – 34 (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом)	

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Основна:

1. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту). Київ : Олімпійська література, 2011. 360 с.
2. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу : монографія. Київ : Олімпійська література, 2005. 234 с.
3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн. 2. 752 с.
5. Бачинська Н. В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2011. 192 с.
6. Вейнберг Р. С. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2014. 336 с.
7. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
8. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
9. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
10. Ячнюк Ю. Б. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навчальний посібник. Чернівці: ЧНУ, 2011. 387 с.

11. Дорошенко Е. Ю., Сердюк Д. Г., Мітова О. О. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення : монографія. Запоріжжя : ЛПС ЛТД, 2016. 312 с.
12. Дядечко І. Є., Клопов Р. В., Дорошенко Е. Ю. Оптимізація тренувального процесу в гандболі з урахуванням специфічних особливостей жіночого організму : монографія. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2019. 232 с.
13. Матвеев Л. П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2009. 318 с.
14. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ : Олімпійська література, 2013. 624 с.
15. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. Тернопіль: навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.
16. Цапенко В. А. Теорія обраного виду спорту з основами методик у питаннях та відповідях. Запоріжжя: ЗНУ, 2007. 95 с.
10. Цапенко В. А. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивні гри): навчальний посібник. Запоріжжя : ЗГУ, 2002 150 с.
11. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.
12. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Першадрукарня, 2020. 704 с.
13. Демінський, О. Д. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. Київ : Вища школа, 2001. 242 с.
14. Мудрик Ж.С. Теорія та методики підготовки спортсменів: метод. рекомендації. Луцьк : СНУ ім. Л. Українки, 2011. 76с.
15. Добринський В.С. Методологічні основи комплексного контролю фізичного стану спортсменів у системі спортивної підготовки: метод. вказівки. Луцьк : 2014. 68 с.
16. Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
17. Бурла О. М. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 184 с.
18. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 240 с.
19. Караулова С. І. Управління тренувальною діяльністю спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, в олімпійському циклі : монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2018. 352 с.

Додаткова:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 2002. 270 с.
2. Єдина спортивна класифікація України. Київ, 2010. 192 с.
3. Мудрик В. І. Організаційні та методичні основи підготовки спортивних резервів України : навчально-методичний посібник. Харків. 2014. 336 с.
4. Галашко М. І. Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика) : навч. посібник. Харків : ХДАФК, 2013. 406 с.
5. Matematika. Fyzika. Moderní informační technologie. *Technické vědy. Výstavba a architektura. Tělovýchova a sport*. S. 65–67.
6. Khorkavyy V. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna *Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych: praca zbiorowa pod red. Aleksandra Stuly*. Opole, 2016. S. 70–86.
7. Y. Imas, O. Borysova, I. Kogut Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 5. P. 234–238.
8. Мороз М. С., Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів : сучасний погляд : навчальний посібник. Луцьк. 2005. 42 с.
9. Стасюк І.І. Структура тренувального процесу в річному циклі підготовки гравців високої кваліфікації у міні-футболі. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наук. праць*. Вінниця: ВДПУ, 2010. С. 154 – 159.
10. Шинкарук О. Ієрархічна структура відбору та орієнтації з позицій системного підходу. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2006. № 1. С. 62-66.
11. Артеменко Б. О. Методика контролю та удосконалення тактичного мислення волейболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 3. С. 42 – 47.
12. Артеменко Т. Г. Відбір баскетболістів на етапі початкової підготовки з урахуванням їх особистісних особливостей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт”; НУФВСУ. Київ, 2010. 22 с.

Інформаційні ресурси

1. Про фізичну культуру і спорт : закон від 17.11.2009 р., № 1724-VI / Україна. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Линець М. М. Тексти лекцій з професійного спорту. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/38/browse?type=author>
Національний Олімпійський комітет України. URL : <http://www.noc-ukr.org/>
3. Міжнародний Олімпійський комітет. URL : <http://www.olympic.org/>
4. Олімпійська арена. URL : <http://www.olimparena.org/>

5. Освітній портал „Вespo”. URL : www.vespo.com.ua
6. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
7. Айунц Л. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 39 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi31/0025220.pdf>.
8. New Methodological, Intervention and Neuroscientific Perspectives in Sports Psychology / edited by A. Hernandez-Mendo [et al.]. Lausanne : Frontiers Media SA, 2022. 324 p. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051264.PDF>.
9. Studying Brain Activity in Sports Performance / edited by S. Perrey. Basel : MDPI, 2021. 272 p. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051271.pdf>.