

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ Н. І. Василькова

28 серпня 2017 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна теорія підготовки спортсменів

ОКР «бакалавр»

Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини

Напрямок підготовки: 6.010202 Спорт

Факультет фізичної культури та спорту

2017 – 2018 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів», напряму підготовки 6.010202 Спорт

Розробник: Хохлова Л.А., доцент кафедри фізичної культури та спорту, доктор філософії в галузі освіти, доцент \_\_\_\_\_ (Хохлова Л.А.)

Усатюк Г. Ф., викладач кафедри теорії та методики фізичної культури \_\_\_\_\_ (Усатюк Г.Ф.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту  
Протокол № \_\_\_ від \_\_\_ червня 2017 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Тупєєв Ю.В.)  
\_\_\_ червня 2017 року

**1. Опис навчальної дисципліни**  
**Загальна теорія підготовки спортсменів.**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів –4	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	<i>нормативна</i>	
	Напрямок підготовки 6.010202 Спорт		
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація		<b><i>Рік підготовки:</i></b>	
Загальна кількість годин - 120		3	
		<b><i>Семестр</i></b>	
Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	5	
		<b><i>Лекції</i></b>	
		8 год.	
		<b><i>Практичні, семінарські</i></b>	
		32 год.	
		<b><i>Лабораторні</i></b>	
		-	
		<b><i>Самостійна робота</i></b>	
80 год.			
Вид контролю:			
екзамен			

**Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 40 год. – аудиторні заняття, 80 год. – самостійна робота (30% / 70%).

## **Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета курсу:** Формування у студентів фундаментальних та прикладних знань і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації. Навчити студентів найбільш розповсюдженим та одночасно адекватним методам дослідження, що доречно використовувати у фізичній культурі та спорті.

### **Завдання курсу**

#### **Методичні:**

- вивчити систему змагань в олімпійському спорті та основи змагальної діяльності спортсменів;
- проаналізувати основи сучасної підготовки спортсменів, а саме: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загальні- і спеціально педагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів;
- засвоїти основи методики фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів;
- оволодіти методиками контролю та моделювання в спорті;
- вивчення як же реагує організм на високі фізіологічні вимоги, котрі ставить рухова активність;
- розглянути загальні методичні підходи у діагностиці фізіологічних, антропометричних, соматометричних, рухових характеристик людини під час занять фізичною культурою та спортом.

#### **Пізнавальні:**

- розгляд вибору фізичних вправ для збереження та зміцнення здоров'я та рівня фізичної підготовленості;
- усвідомити, що систематичні заняття оздоровчою фізичною культурою, та загартовування суттєво підвищують резервні можливості та імунологічні здатності організму людини як важливих факторів опірності до чинників навколишнього середовища.

#### **Практичні:**

- навчитися на практиці використовувати методичні підходи у діагностиці фізіологічних, антропометричних, соматометричних та рухових характеристик організму людини;
- розробка шляхів оптимізації занять фізичними вправами для різних категорій населення;
- вдосконалення аналізу змін рівня м'язової діяльності, зумовлений процесом старіння, способи підтримання адекватного рівня фізичної підготовленості за допомогою фізичної діяльності;
- розробка фізичних вправ для реабілітації після травм та при різних захворюваннях.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- Теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів Предмет та завдання фізичного виховання та спорту.
- Мету та види контролю у фізичному вихованні.
- Систему визначення та оцінки фізичного стану різних груп населення в процесі фізичного виховання.
- Методи та нормативи фізичного розвитку.
- Методи оцінки функціонального стану дихальної системи під час занять фізичними вправами.
- Методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи під час заняттями фізичними вправами.
- Методи оцінки фізичної працездатності.
- Методи вимірювання рухової активності.
- Методи оцінки фізичної підготовленості різних груп населення.
- Методи комплексної оцінки фізичного здоров'я дитячого та дорослого населення.

**вміти:**

- Планувати та проводити тренувальні заняття зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації;
- Вірно підібрати найбільш адекватні методики для дослідження фізіологічних функцій під час фізичного навантаження осіб різного віку та статі;
- Вміти вірно поставити та провести експериментальне дослідження;
- Вірно здійснювати математичну обробку отриманих результатів та формувати висновки своїх обстежень щодо впливу фізичних вправ на організм людини;
- Оцінювати рівень фізичного стану організму за бальною системою «КОНТРЕКС – 2» та іншими методичними підходами;
- Оцінювати адаптаційний потенціал людини. Визначати стан фізичного здоров'я людини;
- Підбирати методи дослідження фізичного розвитку населення за допомогою різноманітних підходів;
- Визначати рівень рухової активності та її вплив на стан здоров'я людини.

**У результаті вивчення курс студент оволодіває такими компетентностями:**

**Загальні:**

володіти основними методами, способами і засобами одержання, зберігання, переробки інформації, наявність навички роботи з комп'ютером як засобом управління інформацією (ЗК-4);

володіти екологічною грамотністю; здатністю приймати моральні обов'язки щодо навколишньої природи і самого себе на основі системи життєвих цінностей, сформованої на гуманістичних ідеалах (ЗК-6);

здатність до аналізу та синтезу сучасних євро інтеграційних процесів; базових загальних знань з питань особливостей впровадження положень Болонської декларації у вищу освіту України (ЗК-9);

володіти знаннями Конституції України та інших законодавчих документів, етичних і правових норм, що регулюють відносини людини з людиною, із суспільством і з навколишнім середовищем; використовувати нормативні і правові документи у сфері фізичної культури і спорту (ЗК-10);

усвідомлювати свої права та обов'язки як громадянина своєї країни (ЗК-11);

володіти державною мовою, здатністю до письмової й усної комунікації рідною мовою в повсякденному житті, на роботі та в мережі Інтернет (ЗК-15);

### ***Професійні компетенції***

#### ***Загально-професійні:***

здатність усвідомлювати витоки та еволюцію формування теорії навчання руховим діям, спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію тренування в обраному виді спорту, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту (ПК-2);

володіння методами і засобами збору, узагальнення та використання інформації про досягнення в галузі фізичної культури і спорту, прийомами агітаційно-пропагандистської роботи по залученню всіх верств населення до занять спортивно-рекреаційною діяльністю (ПК-3);

здатність використовувати накопичені в галузі фізичної культури і спорту духовні цінності, отримані знання про особливості особистості учнів для виховання патріотизму, профілактики девіантної поведінки, формування здорового способу життя, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом (ПК-4);

володіння прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частину загальної культури та фактор забезпечення здоров'я (ПК-5);

здатність використовувати базові знання про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів й систем органів (ПК-6);

здатність використовувати базові знання про хімічні основи життєдіяльності організму людини, їх зміни під час м'язової діяльності (ПК-7);

здатність використовувати базові знання про функції організму людини, їх взаємозв'язки між собою та зовнішнім середовищем (ПК-8);

здатність використовувати базові знання про основні фактори навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини (ПК-9);

здатність використовувати базові знання про закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини (ПК-13);

здатність використовувати базові знання з основ медичних знань (ПК-14);

здатність до аналізу та синтезу педагогічних явищ (ПК-21);

здатність до організації та планування навчально-виховної роботи в закладах освіти (ПК-22);

усвідомлення соціальної значущості професії, національних інтересів, цінності праці та служіння Вітчизні (ПК-24);

володіти методами обробки результатів досліджень з використанням методів математичної статистики, інформаційних технологій, здатність проводити науковий аналіз результатів досліджень, формулювати і представляти узагальнення і висновки, використовувати їх в практичній діяльності (ПК-26);

***Спеціалізовано-професійні:***

здатність до саморозвитку на основі рефлексії результатів своєї професійної діяльності (ПК-28);

здатність використовувати основи теорії навчання і виховання в професійної діяльності (ПК-33);

здатність використовувати нормативно-правові документи у професійній діяльності (ПК-35);

здатність формувати мотивації у дітей та молоді до занять фізичною культурою та спортом, виховувати в учнів моральні принципи чесної спортивної конкуренції (ПК-37);

здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями (ПК-39);

здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури (ПК-40);

здатність проводити профілактику травматизму, надавати першу долікарську допомогу постраждалим в процесі навчальних та тренувальних занять (ПК-41);

здатність реалізовувати систему відбору та спортивної орієнтації в обраному виді спорту з використанням сучасних методик визначення антропометричних, фізичних і психологічних параметрів індивіда (ПК-42);

здатність самостійно проводить рекреаційну діяльність у закладах різного типу з урахуванням особливостей контингенту, а також гігієнічних і природничих факторів (ПК-46);

здатність вибирати засоби і методи рекреаційної рухової діяльності, з урахуванням віку, статі, професійної діяльності та психофізіологічного стану на основі даних контролю фізичних здібностей і функціонального стану (ПК-47);

здатність організовувати і проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання (ПК-48);

здатність практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури (ПК-49);

здатність застосовувати сучасні методики й технології організації освітньої діяльності, діагностики й оцінювання якості освітнього процесу за різними освітніми програмами (ПК-51);

здатність формувати освітнє середовище й використовувати професійні знання й уміння в реалізації завдань інноваційної освітньої політики (ПК-52);

усвідомлення соціальної значущості професії, національних інтересів, цінності праці й служіння на благо Батьківщини; висока мотивація до виконання професійної діяльності й підвищення свого культурного й професійного рівня (ПК-54);

здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту й туризму, здорового способу життя з використанням сучасних інформаційних технологій (ПК-55);

використовувати здоров'язберігаючі технології на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я (ПК-56);

На вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» відводиться 120 години (4 кредитів за ECTS).

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Кредит 1.**

**Тема 1.** Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів

“ЗТПС” як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту загальної теорії підготовки спортсменів. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Основні терміни дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”. Методи наукових досліджень у спорті.

**Тема 2.** Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки. Спортивне тренування в системі спортивної підготовки. Удосконалювання системи спортивного тренування. Керування в спортивному тренуванні. Моделювання в спортивному тренуванні.

**Тема 3.** Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.

Вплив різних навантажень на організм спортсмена. Характеристики навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантаження, їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Дія навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації підготовленості. Реакція організму спортсмена на навантаження змагань.

**Тема 4.** Методи дослідження і оцінка функціонального стану дихальної системи. Загальна характеристика засобів відновлення і стимулювання працездатності. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантажень. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовки.

## **Кредит 2.**

**Тема 1.** Регламентация, способи проведення та визначення результатів у змаганнях. Роль та місце змагань в системі підготовки спортсменів. Характеристика та основні завдання підготовчих, контрольних, модельних, відбіркових та головних змагань.

**Тема 2.** Змагання в системі підготовки спортсменів.

Види спортивних змагань.. Регламентация і способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях. Структура змагальної діяльності. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантажень. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовки.

**Тема 3.** Класифікація видів спорту. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту. Особливості проведення змагань за коловою, олімпійською, змішаною системами. Класифікація способів визначення спортивного результату в циклічних та ациклічних видах спорту.

**Тема 4.** Методи дослідження і оцінка функціональних можливостей людини, оцінка серцево-судинної системи. Медико-біологічні засоби відновлення і стимулювання працездатності спортсменів. Основні напрямки використання засобів керування працездатністю та процесами відновлення. Планування засобів відновлення й стимуляції працездатності в процесі підготовки.

## **Кредит 3.**

**Тема 1.** Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.

**Тема 2.** Мета, завдання, засоби, методи і основні принципи спортивної підготовки.

Засоби і методи спортивної підготовки. Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки.

Принципи підготовки спортсменів та напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

**Тема 3.** Технічна підготовленість і тактична підготовка спортсменів.

Спортивна техніка як система рухів. Характеристика спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основні методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсменів.

**Тема 4.** Визначення фізичного розвитку людини. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

#### **Кредит 4.**

**Тема 1.** Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсменів.

**Тема 2.** Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Психічна підготовка спортсменів. Мета, завдання та зміст психічної підготовки. Методика психічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовки спортсменів.

**Тема 3.** Основи побудови підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення .

Планування тренувальних навантажень в залежності від рівня підготовленості спортсмена. Різновиди планування тренувальної та змагальної діяльності. Структура системи планування в спорті. Основні закономірності планування.

Побудова тренувальних занять: мікро, мезо та макроциклів. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями тренувальних мікроциклах. Поєднання мікроциклів у мезоцикли. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклів. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

**Тема 4.** Багаторічне планування підготовки спортсменів.

Загальна структура багаторічного тренування й фактори її визначання. Побудова тренувань на різних етапах багаторічної підготовки. Основні напрямки інтенсифікації тренувального процесу в багаторічному тренуванні. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного тренування.

#### **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	пр	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1.</b>						
<b>Тема 1.</b> Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів.	9	2	2			5
<b>Тема 2.</b> Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки.	7		2			5

<b>Тема 3.</b> Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	7		2			5
<b>Тема 4.</b> Методи дослідження і оцінка функціонального стану дихальної системи	7		2			5
Усього годин:	30	2	8			20
<b>Кредит 2.</b>						
<b>Тема 1.</b> Регламентация, способи проведення та визначення результатів у змаганнях	7		2			5
<b>Тема 2.</b> Змагання в системі підготовки спортсменів.	9	2	2			5
<b>Тема 3.</b> Класифікація видів спорту.	7		2			5
<b>Тема 4.</b> Методи дослідження і оцінка функціональних можливостей людини, оцінка серцево-судинної системи.	7		2			5
Усього годин:	30	2	8			20
<b>Кредит 3.</b>						
<b>Тема 1.</b> Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.	7		2			5
<b>Тема 2.</b> Мета, завдання, засоби, методи і основні принципи спортивної підготовки.	7		2			5
<b>Тема 3.</b> Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів.	9	2	2			5
<b>Тема 4.</b> Визначення фізичного розвитку людини.	7		2			5
Усього годин	30	2	8			20
<b>Кредит 4.</b>						
<b>Тема 1.</b> Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів	7		2			5
<b>Тема 2.</b> Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів	7		2			5
<b>Тема 3.</b> Основи побудови підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.	7		2			5
<b>Тема 4.</b> Багаторічне планування підготовки спортсменів	9	2	2			5
Усього годин:	30	2	8			20
<b>Разом годин за семестр:</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>32</b>			<b>80</b>

## 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Кредит 1.</b> Тема 1. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.	2
2	<b>Кредит 2.</b> Тема 2. Змагання в системі підготовки спортсменів. Види спортивних змагань.. Регламентація і способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях. Структура змагальної діяльності.	2
3	<b>Кредит 3.</b> Тема 3. Технічна підготовленість і тактична підготовка спортсменів. Спортивна техніка як система рухів. Характеристика спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.	2
4	<b>Кредит 4.</b> Тема 4. Багаторічне планування підготовки спортсменів. Загальна структура багаторічного тренування й фактори її визначання. Побудова тренувань на різних етапах багаторічної підготовки.	2
<b>Разом</b>		<b>8</b>

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1.</b>		
1	Тема 1. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів.	2
2	Тема 2. Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки.	2
3	Тема 3. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	2
4	Тема 4. Методи дослідження і оцінка функціонального стану дихальної системи.	2
<b>Усього годин:</b>		<b>8</b>
<b>Кредит 2.</b>		
5	Тема 1. Регламентація, способи проведення та визначення результатів.	2

6	Тема 2. Змагання в системі підготовки спортсменів.	2
7	Тема 3. Класифікація видів спорту.	2
8	Тема 4. Методи дослідження і оцінка функціональних можливостей людини, оцінка серцево-судинної системи.	2
	<b>Усього годин:</b>	<b>8</b>
<b>Кредит 3</b>		
9	Тема 1. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.	2
10	Тема 2. Мета, завдання, засоби, методи і основні принципи спортивної підготовки.	2
11	Тема 3. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів.	2
12	Тема 4. Визначення фізичного розвитку людини.	2
	<b>Усього годин:</b>	<b>8</b>
<b>Кредит 4.</b>		
13	Тема 1. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів.	2
14	Тема 2. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.	2
15	Тема 3. Основи побудови підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	2
16	Тема 4. Багаторічне планування підготовки спортсменів.	2
	<b>Усього годин:</b>	<b>8</b>
	<b>Разом</b>	<b>32</b>

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Кредит 1.</b>		
1	Тема 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.	5
2	Тема 2. Змагання та змагальна діяльність спортсменів.	5
3	Тема 3. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.	5
4	Тема 4. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів	5
	<b>Усього годин:</b>	<b>20</b>
<b>Кредит 2.</b>		

5	Тема 1. Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка спортсменів	5
6	Тема 2. Структура і методика побудови процесу підготовки спортсменів.	5
7	Тема 3. Структура і методика побудови процесу підготовки спортсменів.	5
8	Тема 4. Відбір орієнтація , управління , контроль , моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів.	5
	<b>Усього годин:</b>	<b>20</b>
<b>Кредит 3</b>		
9	Тема 1. Внутреніровочні і поза змагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.	5
10	Тема 2. Загальна характеристика фізичної культури і методів дослідження.	5
11	Тема 3. Методи дослідження і оцінка фізичного розвитку.	5
12	Тема 4. Методи дослідження і оцінка функціонального стану дихальної системи	5
	<b>Усього годин:</b>	<b>20</b>
<b>Кредит 4.</b>		
13	Тема 1. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів.	5
14	Тема 2. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.	5
15	Тема 3. . Основи побудови підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.	5
16	Тема 4. Багаторічне планування підготовки спортсменів	5
	<b>Усього годин:</b>	<b>20</b>
	<b>Разом</b>	<b>80</b>

### **8. Індивідуальне навчально-дослідне завдання**

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку обраного виду спорту.
2. Методика навчання в обраному виді спорту.
3. Методика тренування школярів в обраному виді спорту.

## 9. Методи навчання

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (практичні, презентація, ілюстрація);
- індуктивно-дедуктивний;
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

## 10. Методи контролю

При перевірці знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (на кожному лабораторному занятті), рубіжний (після кожного змістового кредиту) та підсумковий (залік, екзамен).

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

а) контроль засвоєння **теоретичних знань** (усне опитування, контрольні роботи, залікове тестування);

**Оцінка рівня теоретичних знань** здійснюється за допомогою:

а) поточного опитування під час практичних занять; діапазон оцінки за усну відповідь на запитання коливається від 1 до 3 балів, в залежності від складності питання та повноти відповіді.

б) контрольних письмових робіт, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі кредитів, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання; КР поєднують тестові та текстові завдання; оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 1-2 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 10 балів.

**Додаткові заохочувальні бали** студент може отримати:

а) надання волонтерської допомоги в організації, проведенні та суддівстві змагань та інших спортивно-масових заходів органам народної освіти Миколаївської області.

б) членство у збірних командах з різних видів спорту університету, Миколаївської області;

в) високі результати, показані у офіційних змаганнях .

г) активну участь у науковій роботі , підготовку наукових статей, участь в роботі наукових студентських конференцій;

д) стовідсоткове відвідування занять з дисципліни. «Загальна теорія підготовки спортсменів».

Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету. Для оцінювання використовується національна чотирьохбальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, Fx, F.

(приклад для заліку) 100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного і підсумкового контролю, що регламентується робочою програмою

викладача.

(приклад для іспиту) 60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів студенти набирають на іспиті.

**Екзамен** є підсумковою формою контролю. Екзамен проводиться в письмовій формі. До 60% всіх балів студент набирає протягом семестру шляхом накопичування. Максимально можлива кількість балів, яку студент може отримати при складанні екзамену, становить 40% від загальної максимальної кількості семестрових балів з даної дисципліни.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти 5 семестрі

Поточне накопичування балів																Сума
Кредит 1				Кредит 2				Кредит 3				Кредит 4				400
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЄКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64		
E	50-54	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

### 12. Методичне забезпечення

#### 1. Навчальні посібники:

1. Е.С. ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ, О.І. КУРО Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку Навчальний посібник 2-ге видання, перероблене та доповнене.

2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с. 3.

3 Айунц В.І., Мельничук Д.Р., Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

4. Липень М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. — Львів: "Штабор", 1997. — 204 с.

### 13. Рекомендована література

#### Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. — Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. — 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. — К: Олимпийская литература, 1999. — 317 с. — ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. — К. : Олимпийская литература, 2004. — 808 с. — ISBN 966-7133-64-8.
4. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм / В.Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2010. - 310 с. — ISBN 978-5-9718-0447-5

#### Додаткова

1. Барков В.А. Динамический рукоход // Физическая культура в школе -1989. — № 4. — С.35 - 36.
2. Болобан В.Н. Анализ техники акробатических упражнений: Метод, рекомендации. — К.: УГУФВС, 1994. — С. 31.
3. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф. дис. докт. пед. наук.— К., 1990.— 45 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: "ФиС", 1977. — 215 с.
5. Волков В.М. Спортсменам об отдыхе. — М.: "ФиС", 1972. — 80 с.
6. Вояцкий Э. Развивая силу // Физическая культура в школе, 2000. — №2. — С.46-48.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / Изд. 2-е, перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с.
9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Изд. 3-е, перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1985. — 256 с.
10. Демчишин А.П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі / Посібник для вчителів. — К.: Освіта, 1992. — 175 с
11. Донской Д.Д. Спортивная техника. — М.: Физкультура и спорт, 1962.
12. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. — Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. — 270 с.

13.Короп Ю.О. Розвиток гнучкості в школярів // Фізичне виховання в школі. — 1997. — №3. — С.40-45; — № 4. — С.28-35.

14.Лях В.И. Выносливость:основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе,1998. — №1. — С.7 - 14.

15.Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе,1999. — №1. — С.4 - 10.

16.

#### **14. Інформаційні ресурси:**

1. Сайт кафедри фізичної культури та спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського

2. <http://www.noc-ukr.org/>

3. <http://www.olympic.org/>

4. <http://www.olimparena.org/>

5. [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)

6. <http://lib.sportedu.ru/>

7. <http://www.nbu.gov.ua/>

8. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.