

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.

Ступінь бакалавра

Галузь знань: 01 Освіта. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

Факультет фізичної культури та спорту

2017 – 2018 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів», спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

Розробник: Хохлова Л.А., доцент кафедри фізичної культури та спорту, доктор філософії в галузі освіти \_\_\_\_\_ ( 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 –6	Галузь знань 01 Освіта	<i>нормативна</i>	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт.		
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація		<b>Рік підготовки:</b>	
		2	
Загальна кількість годин - 180		<b>Семестр</b>	
		3	4
Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	<b>Лекції</b>	
		12 год.	12 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		18 год.	18 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	60 год
Вид контролю:			
залік	екзамен		

**Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 60 год. – аудиторні заняття, 120 год. – самостійна робота (33% / 67%).

## **2. 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, загально- і спеціальнопедагогічні 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.
- Методи дослідження у адаптивній фізичній культурі.

#### **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:**

#### **Інтегральна компетентність (ІК)**

ІК 1. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

### **Фахові компетентності спеціальності (ФК)**

ФК 1. 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.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. 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, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

На вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» відводиться 180 години (6 кредитів за ECTS).

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **3 семестр**

**Кредит 1.** Основи сучасної системи підготовки спортсменів.

**Тема 1.** “Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Класифікація видів спорту. Основні терміни дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”.

**Тема 2.** Характеристика соціальних функцій спорту. Характеристика функцій системи спорту для всіх в Україні. Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.

**Тема 3.** Система підготовки спортсменів. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки. 3. Змагальна діяльність у спорті. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.

**Кредит 2.** Закономірності формування адаптації, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.

**Тема 1.** Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та проведення змагань.

**Тема 2.** Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.

**Тема 3.** Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів. Засоби спортивного тренування. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Класифікація засобів спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ.

**Кредит 3.** Сторони підготовки спортсменів.

**Тема 1.** Методи спортивного тренування Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних). Характер роботи та варіанти застосування методів.

**Тема 2.** Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.

**Тема 3.** Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

## 4 семестр

### **Кредит 1.** Сторони підготовки спортсменів.

**Тема 1.** Технічна підготовка спортсменів Спортивна техніка як система рухів. Характеристики спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена.

**Тема 2.** Тактична підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.

**Тема 3.** Психологічна підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів. Методика психологічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсмена.

### **Кредит 2.** Побудова підготовки спортсменів.

**Тема1.** Побудова тренувальних занять і мікроциклів 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 у тренувальних мікроциклах.

**Тема 2.** Побудова мезо- і макроциклів Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

**Тема 3.** Побудова багаторічної підготовки спортсменів Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.

### **Кредит 3.** Відбір, контроль і моделювання у підготовці спортсменів.

**Тема 1.** Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.

**Тема 2.** Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.

**Тема 3.** . Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.



#### 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>3 семестр</b>						
<b>Кредит 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів</b>						
<b>Тема 1.</b> “Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Класифікація видів спорту. Основні терміни дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”.	10	2	2			6
<b>Тема 2.</b> Характеристика соціальних функцій спорту. Характеристика функцій системи спорту для всіх в Україні. Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.	10	1	2			7
<b>Тема 3.</b> Система підготовки спортсменів. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки. Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки. Змагальна діяльність у спорті. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.	10	1	2			7
Усього годин:	30	4	6			20
<b>Кредит 2. Закономірності формування адаптації, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.</b>						
<b>Тема 1.</b> Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та проведення змагань.	10	1	2			7
<b>Тема 2.</b> Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі.	10	2	2			6

Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.						
<b>Тема 3.</b> Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів. Засоби спортивного тренування. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Класифікація засобів спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ.	10	1	2			7
Усього годин:	30	4	6			20
<b>Кредит 3. Сторони підготовки спортсменів.</b>						
<b>Тема 1.</b> Методи спортивного тренування. Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних). Характер роботи та варіанти застосування методів.	10	1	2			7
<b>Тема 2</b> Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.	10	2	2			6
<b>Тема 3.</b> Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	10	1	2			7
Усього годин:	30	4	6			20
Усього годин за 3 семестр:	90	12	18			60
<b>4 семестр</b>						
<b>Кредит 1. Сторони підготовки спортсменів.</b>						
<b>Тема 1.</b> Технічна підготовка спортсменів. Спортивна техніка як система рухів. Характеристики спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної	10	1	2			7

підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена.						
<b>Тема 2.</b> Тактична підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.	10	2	2			6
<b>Тема 3.</b> Психологічна підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів. Методика психологічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсмена.	10	1	2			7
Усього годин:	30	4	6			20
<b>Кредит 2. Побудова підготовки спортсменів.</b>						
<b>Тема 1.</b> Побудова тренувальних занять і мікроциклів 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 у тренувальних мікроциклах.	10	2	2			6
<b>Тема 2.</b> Побудова мезо- і макроциклів Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.	10	1	2			7
<b>Тема 3.</b> Побудова багаторічної підготовки спортсменів Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.	10	1	2			7
Усього годин:	30	4	6			20
<b>Кредит 3. Відбір, контроль і моделювання у підготовці спортсменів.</b>						
<b>Тема 1.</b> Відбір і орієнтація спортсменів в	10	1	2			7

системі багаторічної підготовки. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.					
<b>Тема 2.</b> Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.	10	2	2		6
<b>Тема 3.</b> Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.	10	1	2		7
Усього годин:	30	4	6		20
Усього годин за 4 семестр:	90	12	18		60
<b>Разом годин за рік:</b>	<b>180</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		<b>120</b>

#### 5. Теми лекційних занять.

##### 3 семестр.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Кредит 1. Тема 1. “Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна.	2
2	Тема 2. Характеристика соціальних функцій спорту. Характеристика функцій системи спорту для всіх в Україні.	1
3	Тема 3. Система підготовки спортсменів. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки.	1
4	Кредит 2. Тема 1. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту.	1
5	Тема 2. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	2
6	Тема 3. Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів.	1
7	Кредит 3. Тема 1. Методи спортивного тренування. Аналіз методів спортивного тренування. (	1
8	Тема 2. Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін	2

	навантаження.	
9	Тема 3. Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки.	1
	Усього годин:	12

4 семестр.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 1. Тема 1. Технічна підготовка спортсменів Спортивна техніка як система рухів.	1
2.	Тема 2. Тактична підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.	2
3.	Тема 3. Психологічна підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів.	1
4.	Кредит 2. Тема 1. Побудова тренувальних занять і мікроциклів Структура і зміст тренувального заняття.	2
5.	Тема 2. Побудова мезо- і макроциклів. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.	1
6.	Тема 3. Побудова багаторічної підготовки спортсменів	1
7.	Кредит 3. Тема 1. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки..	1
8.	Тема 2. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.	2
9.	Тема 3. . Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті.	1
	Усього годин:	12
	Усього годин за рік :	24

6. Теми практичних занять.  
3 семестр.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Кредит 1. Тема 1“Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС.	2
2	Тема 2. Характеристика соціальних функцій спорту.	2

	Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.	
3	Тема 3. Система підготовки спортсменів. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки.	2
4	Кредит 2. Тема 1. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та проведення змагань.	2
5	Тема 2. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.	2
6	Тема 3. Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів. Засоби спортивного тренування. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Класифікація засобів спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ.	2
7	Кредит 3. Тема 1. Методи спортивного тренування Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних). Характер роботи та варіанти застосування методів.	2
8	Тема 2 . . Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.	2
9	Тема 3. Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	2
	Усього годин за 3 семестр:	18
	4 семестр	
10	Кредит 1	

	Тема 1. Технічна підготовка спортсменів Спортивна техніка як система рухів. Характеристики спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена.	2
11	Тема 2 Тактична підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена..	2
12	Тема 3. Психологічна підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів. Методика психологічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсмена.	2
13	Кредит 2. Тема 1. Побудова тренувальних занять і мікроциклів 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 у тренувальних мікроциклах.	2
14	Тема 2. Побудова мезо- і макроциклів Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.	2
15	Тема 3. Побудова багаторічної підготовки спортсменів Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів	2
16	Кредит 3. Тема 1. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.	2
17	Тема 2. Моделювання змагальної діяльності і	2

	підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.	
18	Тема 3. Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.	2
	Усього годин за 4 семестр	18
	Усього годин за рік:	36

7. Самостійна робота  
3 семестр

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Кредит 1. Тема 1 “Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС.	6
2	Тема 2. Характеристика соціальних функцій спорту. Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.	7
3	Тема 3. Система підготовки спортсменів. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки.	7
4	Кредит 2. Тема 1. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та проведення змагань.	7
5	Тема 2. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м’язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.	6
6	Тема 3. Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів. Засоби спортивного тренування. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Класифікація засобів спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ.	7
7	Кредит 3. Тема 1. Методи спортивного тренування Аналіз	7



	методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних). Характер роботи та варіанти застосування методів.	
8	Тема 2 . . Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.	6
9	Тема 3. Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	7
	Усього годин за 3 семестр:	60
	4 семестр	
10	Кредит 1 Тема 1. Технічна підготовка спортсменів Спортивна техніка як система рухів. Характеристики спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена.	7
11	Тема 2 Тактична підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена..	6
12	Тема 3. Психологічна підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів. Методика психологічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсмена.	7
13	Кредит 2. Тема 1. Побудова тренувальних занять і мікроциклів 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 у тренувальних мікроциклах.	6

14	Тема 2. Побудова мезо- і макроциклів Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.	7
	Тема 3. Побудова багаторічної підготовки спортсменів Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів	7
14	Кредит 3. Тема 1. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.	7
15	Тема 2. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.	6
16	Тема 3. . Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.	7
	Усього годин за 4 семестр	60
	Усього годин за рік:	120

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

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

1. Історія розвитку обраного виду спорту.
2. Методика тренування спортсменів 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 практичному 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.

**Залік** є семестровою формою контролю. Залікові бали студент набирає протягом семестру шляхом накопичування за всіма підрозділами діагностичного розділу, обумовленого в робочій програмі з дисципліни, в тому числі і за самостійну роботу .

**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 3 семестрі

Поточне накопичування балів									Сума
Кредит 1			Кредит 2			Кредит 3			300
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3	
35	35	30	35	35	30	35	35	30	

### 4 семестрі

Поточне накопичування балів									Сума
Кредит 1			Кредит 2			Кредит 3			300
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3	
35	35	30	35	35	30	35	35	30	

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	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	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54	2 (незадовільно)	Не зараховано
FX	35-49		

### 12. Методичне забезпечення

#### 1. Навчальні посібники:

1. Вільчковський Е.С., Куро О.І. 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.

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/>