

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

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О.А.Кузнецова



\_\_\_\_\_ 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Ступінь бакалавра

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма :Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

2019 – 2020 навчальний рік

РОЗРОБНИК: Бірюк Світлана Валеріївна, доцент кафедри спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент \_\_\_\_\_ (Бірюк С.В.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту

Протокол № 1 від 27 серпня 2019 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Славітяк О.С.)

"27" серпня 2019 року

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	<i>нормативна</i>
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт.	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: підготовка доповіді з мультипрезентацією з напрямків загальної теорії підготовки спортсменів	Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту	<b><i>Рік підготовки:</i></b>
		3-й
Загальна кількість годин - 150		<b><i>Семестр</i></b>
		5-й
Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	<b><i>Лекції</i></b>
		16 год.
		<b><i>Практичні, семінарські</i></b>
		34 год.
		<b><i>Лабораторні</i></b>
		-
		<b><i>Самостійна робота</i></b>
		100 год.
<b><i>Вид контролю</i></b>		
екзамен		

Мова навчання - українська.

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 50 год. – аудиторні заняття, 100 год. – самостійна робота (33% / 67%).

## 1. Мета, завдання навчальної дисципліни та результати навчання

*Мета курсу:* вивчення положень загальної теорії підготовки спортсменів, фундаментальних та прикладних знань і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації.

*Завдання курсу:*

- вивчити основи сучасної системи підготовки спортсменів;
- вивчити систему змагань в спорті та основи змагальної діяльності спортсменів;
- вивчити закономірності формування адаптації, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів;
- засвоїти основи методики фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів;
- оволодіти методиками контролю та моделювання в спорті;
- засвоїти основи відбору і орієнтації спортсменів в системі багаторічної підготовки.

**Передумови для вивчення дисципліни:** теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, теорія та методика викладання обраного виду спорту, психологія спорту.

Навчальна дисципліна складається з 4-х кредитів.

### Очікувані результати навчання:

ПРН-1 здатність застосовувати знання та компетентності з управління підготовкою спортсменів;

ПРН-2 здатність реалізовувати фундаментальні положення фахових дисциплін у безпосередній професійній діяльності під час проведення різних форм занять з управління підготовкою спортсменів;

ПРН-3 демонструвати професійну термінологію;

ПРН-4 здатність проводити тестування з фізичної підготовленості спортсменів різного рівня з ціллю відбору.

ПРН-5 здатність проводити оздоровчо-профілактичну роботу в системі спортивних шкіл;

ПРН-6 здатність готувати і проводити бесіди та лекції з тематики управління підготовкою спортсменів.

Згідно з вимогами ОПП студент оволодіває такими компетентностями:

### I. Загальнопредметні:

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.

### II. Фахові:

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.

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

#### **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. Змагальна діяльність у спорті. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.

**Тема 4.** Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та проведення змагань.

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

**Тема 5.** 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 6.** Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів. 6. Засоби спортивного тренування. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Класифікація засобів спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ.

**Тема 7.** Методи спортивного тренування. Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних). Характер роботи та варіанти застосування методів.

**Тема 8.** Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.

#### **Кредит 3. Сторони підготовки спортсменів.**

**Тема 9.** 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.

**Тема 10.** 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 11.** Тактична підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.

**Тема 12.** 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 4. Побудова підготовки спортсменів.**

**Тема 13.** 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 14.** 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 15.** Побудова багаторічної підготовки спортсменів Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.

**Тема 16.** Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.

#### **Кредит 5. Відбір, контроль і моделювання у підготовці спортсменів.**

**Тема 17.** 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 18.** Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.

**Тема 19.** Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.

**Тема 20.** Прогнозування та моделювання в спорті Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії. Спортивна підготовка в гірських умовах. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	прак.	л а б	інд	ср
<b>Кредит 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.</b>						
<b>Тема 1.</b> «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна.	7	1	1			5
<b>Тема 2.</b> Характеристика соціальних функцій спорту.	7	1	1			5
<b>Тема 3.</b> Система підготовки спортсменів.	9	2	2			5
<b>Тема 4.</b> Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту.	7	-	2			5
<b>Усього:</b>	30	4	6			20
<b>Кредит 2. Закономірності формування адаптації, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.</b>						
<b>Тема 5.</b> Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	8	1	2			5
<b>Тема 6.</b> Принципи спортивного тренування.	7	1	2			4
<b>Тема 7.</b> Методи спортивного тренування .	7	1	2			4
<b>Тема 8.</b> Навантаження у спортивному тренуванні.	8	1	2			5
<b>Усього:</b>	30	4	8			18
<b>Кредит 3. Сторони підготовки спортсменів.</b>						
<b>Тема 9.</b> Фізична підготовка спортсменів.	8	1	2			5
<b>Тема 10.</b> Технічна підготовка спортсменів.	8	1	2			5
<b>Тема 11.</b> Тактична підготовка спортсменів .	7	-	2			5
<b>Тема 12.</b> Психологічна підготовка спортсменів.	7	-	2			5
<b>Усього :</b>	30	2	8			20
<b>Кредит 4. Побудова підготовки спортсменів.</b>						
<b>Тема 13.</b> Побудова тренувальних занять і мікроциклів.	7	1	2			4
<b>Тема 14.</b> Побудова мезо- і макроциклів.	8	1	2			5
<b>Тема 15.</b> Побудова багаторічної підготовки спортсменів .	7	-	2			5
<b>Тема 16.</b> Етапи багаторічного тренувального процесу.	7	2	2			4
<b>Усього :</b>	30	4	8			18
<b>Кредит 5. Відбір, контроль і моделювання у підготовці спортсменів.</b>						
<b>Тема 17.</b> Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.	10	2	2			6
<b>Тема 18.</b> Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.	6	-	-			6
<b>Тема 19.</b> Контроль у підготовці спортсменів.	8	-	2			6
<b>Тема 20.</b> Прогнозування та моделювання в спорті.	6	-	-			6
<b>Усього :</b>	30	2	4			24
<b>Усього годин:</b>	<b>150</b>	<b>16</b>	<b>34</b>			<b>100</b>

### 5. Теми лекційних занять.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.</i>		
1	Лекція 1. “Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна. Характеристика соціальних функцій спорту.	2
2	Лекція 2. Система підготовки спортсменів.	2
<i>Кредит 2. Закономірності формування адаптації, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.</i>		
3	Лекція 3. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	2
4	Лекція 4. Методи спортивного тренування .	2
<i>Кредит 3. Сторони підготовки спортсменів.</i>		
5	Лекція 5. Фізична підготовка спортсменів. Технічна підготовка спортсменів.	2
<i>Кредит 4. Побудова підготовки спортсменів.</i>		
6	Лекція 6. Етапи багаторічного тренувального процесу.	2
7	Лекція 7. Побудова мезо- і макроциклів Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.	2
<i>Кредит 5. Відбір, контроль і моделювання у підготовці спортсменів.</i>		
8.	Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.	2
Разом:		16

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.</i>		
1	Тема 1-2. “Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна.	2
2	Тема 3. Система підготовки спортсменів.	2
3	Тема 4. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту.	2
<i>Кредит 2. Закономірності формування адаптації, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.</i>		
4	Тема 5. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів .	2
5	Тема 6. Принципи спортивного тренування.	2
6	Тема 7. Методи спортивного тренування.	2
7	Тема 8. Навантаження у спортивному тренуванні.	2
<i>Кредит 3. Сторони підготовки спортсменів.</i>		
8	Тема 9. Фізична підготовка спортсменів.	2
9	Тема 10. Технічна підготовка спортсменів.	2
10	Тема 11 . Тактична підготовка спортсменів .	2
11	Тема 12 Психологічна підготовка спортсменів .	2
<i>Кредит 4. Побудова підготовки спортсменів.</i>		
12	Тема 13. Побудова тренувальних занять і мікроциклів Структура і зміст тренувального заняття.	2



13	Тема 14. Побудова мезо- і макроциклів .	2
14	Тема 15. Побудова багаторічної підготовки спортсменів	2
15	Тема 16. Етапи багаторічного тренувального процесу.	2
<i>Кредит 5. Відбір, контроль і моделювання у підготовці спортсменів.</i>		
16	Тема 17. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.	2
17	Тема 19. Контроль у підготовці спортсменів.	2
Разом:		34

7. Теми лабораторних занять- не передбачено.

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.</i>		
1	Тема 1. “Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна.	5
2	Тема 2. Характеристика соціальних функцій спорту.	5
3	Тема 3. Система підготовки спортсменів.	5
4	Тема 4. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту.	5
<i>Кредит 2. Закономірності формування адаптації, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.</i>		
5	Тема 5 Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	5
6	Тема 6. Принципи спортивного тренування.	4
7	Тема 7. Методи спортивного тренування .	4
8	Тема 8. Навантаження у спортивному тренуванні.	5
<i>Кредит 3. Сторони підготовки спортсменів.</i>		
9	Тема 9. Фізична підготовка спортсменів.	5
10	Тема 10. Технічна підготовка спортсменів Спортивна техніка як система рухів.	5
11	Тема 11. Тактична підготовка спортсменів .	5
12	Тема 12. Психологічна підготовка спортсменів.	5
<i>Кредит 4. Побудова підготовки спортсменів.</i>		
13	Тема 13. Побудова тренувальних занять і мікроциклів.	4
14	Тема 14. Побудова мезо- і макроциклів .	5
15	Тема 15. Побудова багаторічної підготовки спортсменів	5
16	Тема 16. Етапи багаторічного тренувального процесу.	4
<i>Кредит 5. Відбір, контроль і моделювання у підготовці спортсменів.</i>		
17	Тема 17. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.	6
18	Тема 18. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.	6
19	Тема 19. Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті.	6

20	Тема 20. Прогнозування та моделювання в спорті. Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії.	6
	Разом:	100

### 9. Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Індивідуальне науково-дослідне завдання: підготовка доповіді з мультимедією з напрямку загальної теорії підготовки спортсменів

Основне завдання цього виду діяльності:

- навчити студентів робити презентації до доповідей;
- навчити орієнтуватись у структурі наукового дослідження, підготовці доповідей до наукових конференцій.

Загальні вимоги до виконання індивідуального завдання:

- 1) Викласти тему доповіді згідно положенню про написання рефератів (до 5 стор).
- 2) Друкувати на компютері (Word) шрифт New Roman 14, інтервал 1,5, папір А4.
- 3) Скласти список використаної літератури згідно бібліографічного опису.
- 4) Розробити мультимедію за вимогами.

### 10. Форми та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

#### 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		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

**Форми поточного та підсумкового контролю.** Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, уміння самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

*Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:*

Студенту виставляється відмінно, коли студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

Студенту виставляється дуже добре, коли вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, вміє полемізувати, аргументуючи та обстоюючи власні думки, проявляє творчий підхід до самостійної роботи.

Студенту виставляється до, коли студент володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної літератури, добре висловлює свої думки, але не проявляє творчого підходу до виконання самостійної роботи.

Студенту виставляється достатньо коли студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та умінь для формулювання висновків, допускає помилки в окремих ситуаціях.

Студенту виставляється мінімальний задовільно коли студент володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно.

Кількість балів у **кінці семестру** повинна складати від 250 до 500 балів (за 5кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний **розподіл балів, які отримують студенти за 5 кедитів.**

Поточне тестування та самостійна робота																				КР	Накопичувальні бали/сума
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	Т 14	Т 15	Т 16	Т 17	Т 18	Т 19	Т 20	90	500/200*
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20		

\*Примітка. Коефіцієнт для іспиту – 0,6. Іспит оцінюється в 40 б.

КР – контрольна робота;

ІЗ – індивідуальне завдання.

### 11. Засоби діагностики успішності навчання

**Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є:** завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

### 12. Методи навчання

Усний виклад матеріалу: наукова розповідь, спрямована на аналіз фактичного матеріалу; пояснення – вербальний метод навчання, за допомогою якого розкривається сутність певного явища, закону, процесу; проблемне навчання, робота з підручником та додатковими джерелами, спостереження над усним мовленням, спостереження над мовним матеріалом, порівняльний аналіз, виразне читання текстів; ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ предметів і процесів у їх символічному зображенні (презентації, видео, графіки та ін.).

### 13. Рекомендована література

#### Базова:

1. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

#### Допоміжна:

1. Бекас, Ольга О. Judo. Фізична підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. / О.О. Бекас, Ю. Г. Паламарчук ; М-во освіти і науки України, Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. — Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. — 151 с. : табл. — Бібліогр.: с. 121-129.
2. Вейнберг, Роберт С. Психологія спорту : [підручник] / Вейнберг Р. С., Гоулд Д. ; [наук. ред. Г. Ложкін]. — К. : Олімп. літ., 2014. — 334, [1] с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 318–335.
3. Воробйов, Михайло Іванович. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. — Київ : Олімп. літ., 2014. — 190, [1] с. : табл. — Бібліогр.: с. 190.
4. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури : навч. посіб. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка ; [уклад.: Ю. О. Маркітантов, В. Ю. Маркітантова]. — Вид. 2-ге допов. — Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. — 71 с. — Бібліогр.: с. 70.
5. Кутек, Тамара Борисівна. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках / Т. Б. Кутек ; М-во освіти і науки України,

- Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. — Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. — 279 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 237-263
6. Олешко, Валентин Григорович. Модельовання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту / В. Г. Олешко. — Київ. : Центр учб. л-ри, 2013. — 251 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 224-251.
  7. Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін ; М-во освіти і науки України, Запоріз. нац. техн. ун-т. — Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. — 148 с. — Бібліогр.: с. 141–143.
  8. Яковлів, Володимир Леонтійович. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. — 271 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 262-268.

#### **14. Інформаційні ресурси:**

1. Сайт кафедри 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/>