

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

Кафедра Теорії спорту та фізичної культури

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки (спеціальність): 017 Фізична культура і спорт

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту та
факультет післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: перший (бакалаврський) рівень

(назва інституту, факультету, відділення)

Робоча програма з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт. VII-VIII с. (денна форма), IX-X с. (заочна форма)

Розробник: канд.пед.наук, професор Линець М.М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Теорії спорту та фізичної культури

Протокол № 1

Зав. кафедри


(підпис)

(Бріскін Ю.А.)
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Голова

(підпис)

(_____)
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету ПтаЗО

Голова

(підпис)

(_____)
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта/педагогіка</u>	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		4-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестри	
Загальна кількість годин 90		VII-й VIII-й	IX-й X-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: бакалавр	10/16 год.	10/10 год.
		Практичні, семінарські	Практичні, семінарські
		14/20 год.	4/6 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		14/16 год.	30/30 год.
		Індивідуальні завдання: год.	
		Види контролю:	
		Залік – VII-й семестр, Екзамен – VIII-й семестр	Екзамен – X-й семестр

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 60/30

для заочної форми навчання – 30/60

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування у студентів фундаментальних знань та навичок щодо підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Завдання: засвоїти основні аспекти технічної, тактичної, психічної теоретичної та інтегральної підготовки спортсменів; засвоїти базові елементи структури і змісту системи спортивного тренування; оволодіти основами відбору в спорті, моделювання, прогнозування, контролю та управління підготовкою спортсменів; проаналізувати позатренувальні і позазмагальні чинники підготовки спортсменів; опанувати зміст матеріально-технічного, медико-біологічного та науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів до змагань.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен оволодіти компетентностями та програмними результатами навчання.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

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

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності:

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 4. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів

Тема 12. Основи методики управління руховою діяльністю.

Загальна характеристика здатності до координації рухів. Методика розвитку спритності. Методика розвитку здатності до рівноваги. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.

Тема 13. Технічна підготовка спортсменів.

Спортивна техніка як система рухів. Біомеханічні характеристики техніки спортивних вправ. Мета, завдання та зміст технічної підготовки спортсменів. Етапи технічної підготовки спортсменів. Основи методики удосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Контроль технічної підготовленості спортсменів.

Тема 14. Тактична підготовка спортсменів.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності. Методика тактичної підготовки спортсменів. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.

Тема 15. Психічна підготовка спортсменів.

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

Тема 16. Теоретична підготовка спортсменів.

Структура і зміст теоретичної підготовки у різних групах видів спорту та на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Специфічні засоби та методи теоретичної підготовки спортсменів. Контроль теоретичної підготовленості спортсменів.

Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів**Тема 17. Побудова тренувальних занять і мікроциклів.**

Структура і зміст тренувального заняття. Різновиди тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Різновиди, структура і зміст мікроциклів. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Різновиди мікроциклів.

Тема 18. Побудова мезо- та макроциклів.

Мезоцикли, їх різновиди, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Різновиди макроциклів.

Тема 19-20. Побудова багаторічної підготовки спортсменів.

Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів. Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських (чотирирічних) циклах.

Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та позатренувальні засоби у підготовці спортсменів**Тема 21. Контроль і моделювання в спорті.**

Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.

Тема 22. Основи методики відбору у спорті.

Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація і відбір: мета, завдання, зміст.

Тема 23. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їхньої працездатності.

Педагогічні засоби. Психологічні засоби. Медико-біологічні засоби. Гігієнічні засоби. Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності.

Тема 24. Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.

Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії. Спортивна підготовка в гірських умовах. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів. Поєднання штучного гіпоксичного тренування з тренуванням в гірських умовах в системі підготовки спортсменів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	с	п	інд	с.р.		л	с	п	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Модуль 3													
Змістовий модуль 4. Техніко-тактична, психічна і теоретична підготовка спортсменів													
Тема 12. Основи методики управління руховою діяльністю.	6	2	2	-	-	4	8	2	-	-	-	6	
Тема 13. Технічна підготовка спортсменів.	8	2	4	-	-	2	10	2	2	-	-	6	
Тема 14. Тактична підготовка спортсменів.	8	2	4	-	-	2	8	2	-	-	-	6	
Тема 15. Психічна підготовка спортсменів.	7	2	2	-	-	3	10	2	2	-	-	6	
Тема 16. Теоретична підготовки спортсменів.	7	2	2	-	-	3	8	2	-	-	-	6	
Разом за змістовим модулем 4	36	10	14	-	-	12	44	10	4	-	-	30	
Модуль 4													
Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів													
Тема 17. Побудова тренувальних занять і мікроциклів.	8	2	4	-	-	3	8	2	2	-	-	4	
Тема 18. Побудова мезо- і макроциклів.	8	2	4	-	-	3	6	2	-	-	-	4	
Тема 19-20. Побудова багаторічної підготовки спортсменів.	12	4	4	-	-	4	8	2	2	-	-	4	
Разом за змістовим модулем 5	28	8	12	-	-	8	22	6	4	-	-	12	

Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та поза тренувальні засоби у підготовці спортсменів												
Тема 21. Контроль і моделювання в спорті.	4	2	2	-	-	2	6	2	-	-	-	4
Тема 22. Основи методики відбору в спорті.	9	2	2	-	-	3	8	2	2	-	-	5
Тема 23. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності	6	2	2	-	-	2	4	-	-	-	-	4
Тема 24. Природна та штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	7	2	2	-	-	3	6	-	-	-	-	5
Разом за змістовим модулем 6	26	8	8	-	-	10	24	4	2	-	-	18
Усього годин	90	26	34	-	-	30	90	20	10	-	-	60

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи методики управління руховою діяльністю.	2	-
2	Технічна підготовка спортсменів.	4	2
3	Тактична підготовка спортсменів.	2	-
4	Психічна підготовка спортсменів.	2	2
5	Теоретична підготовки спортсменів.	2	-
6	Побудова тренувальних занять і МКЦ.	4	-
7	Побудова мезо- і макроциклів.	4	-
8	Побудова багаторічної підготовки спортсменів.	4	2
9	Контроль та моделювання в спорті.	2	-
10	Основи методики відбору в спорті.	4	2
11	Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їхньої працездатності.	2	-
12	Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	2	-
	Разом	30	8

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи методики управління руховою діяльністю.	4	6
2	Технічна підготовка спортсменів.	2	6
3	Тактична підготовка спортсменів.	2	6
4	Психічна підготовка спортсменів.	3	6
5	Теоретична підготовки спортсменів.	3	6
6	Побудова тренувальних занять і МКЦ.	3	4
7	Побудова мезо- і макроциклів.	3	4
8	Побудова багаторічної підготовки спортсменів.	4	4
9	Контроль та моделювання в спорті.	2	4
10	Основи методики відбору в спорті.	3	5
11	Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їхньої працездатності.	3	4
12	Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	3	5
	Разом	30	60

9. Індивідуальні завдання

Для студентів денної форми навчання, які навчаються за індивідуальним планом

VII-й семестр

1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем:

- Новітні спортивні засоби, методи та підходи до розвитку координаційних якостей у різних видах спорту.
- Сучасні досягнення в напрямку удосконалення технічної майстерності спортсменів у різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).

- Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).

- Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).

- Засоби і методи психічної підготовки у сучасному спорті.

2. Творча письмова робота за одною з тем:

- Охарактеризувати механізми формування рухових вмінь та навичок.

- Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою.

- Скласти алгоритм впливу на один з передстартових станів спортсмена (надмірного збудження, недостатнього збудження, гальмування внаслідок перебудження).

3. Практична робота «Алгоритм навчання техніці спортивної вправи».

VIII-й семестр

1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем:

- Сучасні підходи до побудови структурних елементів (занять, мікроциклів, мезоциклів тощо) системи багаторічної підготовки спортсменів.

- Порівняльна характеристика критеріїв відбору в українському спорті щодо європейського (вид спорту за вибором студента).

- Характеристика сучасних засобів відновлення та можливості їхнього застосування у роботі з українськими спортсменами.

- Гіпоксичне тренування спортсменів. Досвід і перспективи застосування в різних видах спорту.

2. Творча письмова робота на одну із тем:

- План тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту

- Програма первинного відбору спортсменів.

3. Практична робота «План макроциклу підготовки на прикладі обраного виду спорту».

10. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);

- виконання творчих та аналітичних завдань протягом семестру;

- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;

- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;

- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів; презентації.

11. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах:

1) опитування;

2) перевірка виконання завдань з творчої та аналітичної роботи;

3) перевірка виконання практичних робіт.

Підсумковий контроль – залік (непарні семестри), екзамен (парні семестри).

Залікові питання

1. Загальна характеристика здатності до координації рухів.
2. Чинники, що зумовлюють здатність до координації рухів.
3. Методика розвитку спритності.
4. Методика розвитку здатності до рівноваги.
5. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.
6. Спортивна техніка як система рухів.
7. Поняття про рухові вміння та навички.
8. Врахування явища перенесення рухових вмінь та навичок у процесі технічної підготовки спортсменів.
9. Мета, завдання та зміст технічної підготовки спортсменів.
10. Методика навчання техніці спортивних вправ на першому етапі: мета, завдання, засоби, методи.
11. Методика навчання техніці спортивних вправ на другому етапі: мета, завдання, засоби, методи.
12. Методика навчання техніці спортивних вправ на третьому етапі: мета, завдання, засоби, методи.
13. Причини виникнення помилок при навчанні техніці спортивних вправ.
14. Контроль технічної підготовленості спортсмена (команди).
15. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів.
16. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності.
17. Методика тактичної підготовки спортсменів.
18. Контроль тактичної підготовленості спортсмена (команди).
19. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів.
20. Методика психічної підготовки спортсменів.
21. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
22. Контроль психічної підготовленості спортсменів.
23. Структура і зміст теоретичної підготовки у різних групах видів спорту т на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
24. Методика теоретичної підготовки та контроль теоретичної підготовленості.

Екзаменаційні вимоги

1. Загальна характеристика здатності до координації рухів.
2. Чинники, що зумовлюють здатність до координації рухів.
3. Методика розвитку спритності.
4. Методика розвитку здатності до рівноваги.
5. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.
6. Контроль рівня розвитку координаційних якостей.
7. Спортивна техніка як система рухів.
8. Біомеханічні характеристики техніки спортивних вправ.
9. Поняття про рухові вміння.
10. Поняття про рухові навички.

11. Врахування явища перенесення рухових вмінь та навичок у процесі технічної підготовки спортсменів.
12. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.
13. Етапи технічної підготовки спортсменів: мета, завдання, зміст.
14. Причини виникнення помилок при навчанні техніці спортивних вправ.
15. Основи методики удосконалення технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів.
16. Контроль технічної підготовленості спортсмена (команди).
17. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.
18. Чинники, що визначають вибір тактики.
19. Сутність та основні теоретико-методичні положення спортивної тактики.
20. Оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій.
21. Удосконалення тактичного мислення.
22. Інформація, що необхідна для практичної реалізації тактичної підготовленості спортсмена (команди).
23. Контроль тактичної підготовленості спортсмена (команди).
24. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена.
25. Основи методики психічної підготовки спортсмена.
26. Психічні стани спортсмена перед змаганнями та способи управління ними.
27. Контроль психічної підготовленості спортсмена.
28. Структура і зміст теоретичної підготовки у різних групах видів спорту та на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
29. Методика теоретичної підготовки та контроль теоретичної підготовленості.
30. Структура і зміст тренувального заняття.
31. Різновиди тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.
32. Мікроцикли, їх різновиди, структура і зміст.
33. Мезоцикли, їх різновиди, структура і зміст.
34. Поєднання мікроциклів у мезоциклах.
35. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
36. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу.
37. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу: різновиди макроциклів.
38. Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.
39. Етап початкової спортивної підготовки: мета, завдання, зміст.
40. Етап попередньої базової підготовки: мета, завдання, зміст.
41. Етап спеціалізованої базової підготовки: мета, завдання, зміст.
42. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей: мета, завдання, зміст.
43. Етап збереження високих спортивних досягнень: мета, завдання, зміст.
44. Етап завершення спортивної кар'єри та підтримання оптимальної фізичної і функціональної працездатності організму.

45. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.
46. Мета, об'єкт і види контролю.
47. Контроль змагальної діяльності.
48. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
49. Загальні положення моделювання у спорті.
50. Моделі змагальної діяльності спортсменів.
51. Моделі підготовленості спортсменів.
52. Аналіз поняття "спортивна обдарованість".
53. Чинники, що зумовлюють спортивну обдарованість.
54. Критерії відбору в спорті.
55. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст.
56. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст, етапи.
57. Педагогічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
58. Психологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
59. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
60. Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії.
61. Спортивна підготовка у гірських умовах.
62. Різновиди штучного гіпоксичного тренування у підготовці спортсменів.
63. Поєднання тренування в горах і штучного гіпоксичного тренування в системі річної підготовки кваліфікованих спортсменів.

**12. Розподіл балів, які отримують студенти
Для заліку (денна форма навчання)**

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	Мах.
Обов'язково	<p>1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Новітні спортивні засоби, методи та підходи до розвитку координаційних якостей у різних видах спорту. - Сучасні досягнення в напрямку удосконалення технічної майстерності спортсменів у різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента). - Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента). - Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах 	17	61	100

	спорту (вид(и) спорту за вибором студента). - Засоби і методи психічної підготовки у сучасному спорті.			
	2. Творча письмова робота за одною з тем: - Охарактеризувати механізми формування рухових вмінь та навичок. - Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою. - Скласти алгоритм впливу на один з передстартових станів спортсмена (надмірного збудження, недостатнього збудження, гальмування внаслідок перезбудження).	17		
	3. Практична робота «Алгоритм навчання техніці спортивної вправи».	17		
Опціонально	Активне навчання (відповіді на семінарських заняттях, участь у дискусії, виконання завдань до семінарів)	49		
Обов'язково	Залік		100	

Для екзамену (денна форма навчання)

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	мах
Обов'язково	1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем: - Сучасні підходи до побудови структурних елементів (занять, мікроциклів, мезоциклів тощо) системи багаторічної підготовки спортсменів. - Порівняльна характеристика критеріїв відбору в українському спорті щодо європейського (вид спорту за вибором студента). - Характеристика сучасних засобів відновлення та можливості їхнього застосування у роботі з українськими спортсменами. - Гіпоксичне тренування спортсменів. Досвід і перспективи застосування в різних видах спорту.	10	18	50

	2. Творча письмова робота на одну із тем: - План тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту - Програма первинного відбору спортсменів.	10		
	3. Практична робота «План макроциклу підготовки на прикладі обраного виду спорту».	10		
Опціонально	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)	20		
Обов'язково	Екзамен	50	100	

**Розподіл балів, які отримують студенти, які навчаються за індивідуальним графіком
Для заліку**

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	Мах.
Обов'язково	1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем: - Новітні спортивні засоби, методи та підходи до розвитку координаційних якостей у різних видах спорту. - Сучасні досягнення в напрямку удосконалення технічної майстерності спортсменів у різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента). - Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента). - Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента). - Засоби і методи психічної підготовки у сучасному спорті.	17	61	100
	2. Творча письмова робота за одною з тем: - Охарактеризувати механізми формування рухових вмінь та навичок. - Скласти алгоритм оволодіння	17		

	тактичною дією чи схемою. - Скласти алгоритм впливу на один з передстартових станів спортсмена (надмірного збудження, недостатнього збудження, гальмування внаслідок перезбудження).			
	3. Практична робота «Алгоритм навчання техніці спортивної вправи».	17		
Опціонально	Активне навчання (відповіді на семінарських заняттях, участь у дискусії, виконання завдань до семінарів)	49		
Обов'язково	Залік		100	

Для екзамену

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	мах
Обов'язково	1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем: - Сучасні підходи до побудови структурних елементів (занять, мікроциклів, мезоциклів тощо) системи багаторічної підготовки спортсменів. - Порівняльна характеристика критеріїв відбору в українському спорті щодо європейського (вид спорту за вибором студента). - Характеристика сучасних засобів відновлення та можливості їхнього застосування у роботі з українськими спортсменами. - Гіпоксичне тренування спортсменів. Досвід і перспективи застосування в різних видах спорту.	10	18	50
	2. Творча письмова робота на одну із тем: - План тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту - Програма первинного відбору спортсменів.	10		
	3. Практична робота «План макроциклу підготовки на прикладі обраного виду спорту».	10		
Опціонально	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)	20		
Обов'язково	Екзамен		100	

Для екзамену (заочна форма навчання)

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	Мах.
	<p>1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Новітні спортивні засоби, методи та підходи до розвитку координаційних якостей у різних видах спорту. - Сучасні досягнення в напрямку удосконалення технічної майстерності спортсменів у різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента). - Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента). - Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента). - Засоби і методи психічної підготовки у сучасному спорті. - Сучасні підходи до побудови структурних елементів (занять, мікроциклів, мезоциклів тощо) системи багаторічної підготовки спортсменів. - Порівняльна характеристика критеріїв відбору в українському спорті щодо європейського (вид спорту за вибором студента). - Характеристика сучасних засобів відновлення та можливості їхнього застосування у роботі з українськими спортсменами. - Гіпоксичне тренування спортсменів. Досвід і перспективи застосування в різних видах спорту. 	10		
	<p>2. Творча письмова робота за одною з тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Охарактеризувати механізми 	10		

	<p>формування рухових вмінь та навичок.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою. - Скласти алгоритм впливу на один з передстартових станів спортсмена (надмірного збудження, недостатнього збудження, гальмування внаслідок перезбудження). - План тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту - Програма первинного відбору спортсменів. 			
	Практична робота «План макроциклу підготовки на прикладі обраного виду спорту».	10		
Опціонально	Активне навчання (відповіді на семінарських заняттях, участь у дискусії, виконання завдань до семінарів)	20		
Обов'язково	Екзамен	50		100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт

Змістовий модуль 4. Техніко-тактична, психічна і теоретична підготовка спортсменів

1. Тема 12. Основи методики управління руховою діяльністю.

Загальна характеристика здатності до координації рухів.. Чинники, що зумовлюють прояв здатності до координації рухів. Засоби та методи розвитку спритності. Засоби та методи розвитку рівноваги. Засоби та методи розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів. Контроль рівня розвитку координаційної підготовленості спортсменів.

2-3. Тема 13. Технічна підготовка спортсменів.

Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічна характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки спортивних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки спортивних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого удосконалення у техніці виконання спортивних вправ: мета, завдання, зміст. Удосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Контроль технічної підготовленості спортсмена (команди).

Практична робота «Алгоритм навчання техніці спортивної вправи».

Завдання: скласти алгоритм навчання техніці спортивної вправи.

Алгоритм виконання роботи:

1. Вказати:

- вид спорту (ЗД, амплуа – за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд);
- технічну вправу;

2. Скласти алгоритм навчання техніці спортивної вправи з визначенням:

- етапу навчання техніці;
- мети;
- завдань;
- переліку засобів і методів та організаційно-методичних вказівок щодо їх використання;

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму плану (табл.1) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну).

Таблиця 1

Етап	Засоби	Методи	Організаційно-методичні вказівки

4-5. Тема 14. Тактична підготовка.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Тактика змагальної діяльності. Чинники, що зумовлюють вибір тактики. Основи методики формування тактичної майстерності. Контроль тактичної підготовленості спортсменів (команди).

6. Тема 15. Психічна підготовка спортсменів.

Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Основи методики психічної підготовки спортсменів. Методика корекції психічного стану спортсмена перед змаганнями. Контроль психічної підготовленості спортсменів.

7. Тема 16. Теоретична підготовка спортсменів.

Структура і зміст теоретичної підготовки у різних групах видів спорту та на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Специфічні засоби та методи теоретичної підготовки спортсменів. Контроль теоретичної підготовленості спортсменів.

1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем (за вибором студента):

- 1) Новітні спортивні засоби, методи та підходи до розвитку координаційних якостей у різних видах спорту.
- 2) Сучасні досягнення в напрямку удосконалення технічної майстерності спортсменів у різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).
- 3) Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).
- 4) Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).
- 5) Засоби і методи психічної підготовки у сучасному спорті.

Алгоритм виконання.

Підготувати презентацію з коментарем-характеристикою, який би розкривав одну із запропонованих тем. Оцінка студента залежить від якості підготовленої презентації і її змістовного наповнення.

2. Творча письмова робота за одною з тем (за вибором студента):

- 1) Охарактеризувати механізми формування рухових вмінь та навичок.
- 2) Скласти алгоритм впливу на один з передстартових станів спортсмена (надмірного збудження, недостатнього збудження, гальмування внаслідок перезбудження).
- 3) Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою.
Завдання: розробити алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою.

Алгоритм виконання роботи:

1.1. Вказати:

- вид спорту (ЗД, амплуа – за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд);
- тактичну дію або схему ;

1.2. Дати загальну характеристику алгоритмічної, імовірнісної та евристичної тактики.

1.3. Скласти алгоритм навчання тактичної дії чи схеми.

1.4. Обґрунтувати засоби та методи вивчення тактичної дії чи схеми, подати організаційно-методичні вказівники.

Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів

8-9. Тема 17. Побудова тренувальних занять і МКЦ.

Обґрунтування поділу тренувального заняття на частини. Мета, завдання та зміст підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття. Різновиди тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. МКЦ як структурна одиниця тренувального процесу. Різновиди МКЦ. Структура і зміст мікроциклів.

10-11. Тема 18. Побудова мезо- і макроциклів.

Різновиди МЗЦ, їх структура і зміст. Особливості побудови МЗЦ у тренуванні жінок. Мета, завдання та зміст підготовчого періоду макроциклу. Мета, завдання та зміст основного періоду макроциклу. Мета, завдання та зміст перехідного періоду макроциклу.

Практична робота «План макроциклу підготовки на прикладі обраного виду спорту».

Завдання: розробити план макроциклу підготовки на прикладі обраного виду спорту.

Алгоритм виконання

1. Вказати:

- вид спорту (ЗД, ампула – за необхідності) ;
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд, звання);
- місце макроциклу в системі багаторічної підготовки;
- мету та завдання макроциклу.

2. Скласти план макроциклу з визначенням:

- структурних елементів макроциклу: періодів, етапів, мезоциклів та мікроциклів та їх тривалості;
- динаміку навантаження (обсяг та інтенсивність) по періодах макроциклу;

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму (Табл.2) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну.

Таблиця 2

Зміст макроциклу

Період підготовки	Мезоцикли	Основні завдання мезоциклів	Мікроцикли	Величина навантаження
Підготовчий				
Основний				
Перехідний				

План макроциклу може бути ілюстрований схемами чи графіками.

3. Дати теоретико-методичне обґрунтування запропонованого плану макроциклу.

12-13. Тема 19-20. Побудова багаторічної підготовки спортсменів.

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.

Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та позатренувальні засоби у підготовці спортсменів

14. Тема 21. Контроль та моделювання в спорті.

Завдання та зміст самоконтролю, педагогічного та лікарського контролю. Контроль тренувальних та змагальних навантажень. Моделювання в спорті (загальні положення). Моделювання підготовленості та змагальної діяльності в залежності від індивідуальних можливостей спортсмена.

15. Тема 22. Основи методики відбору в спорті.

Аналіз поняття «спортивна обдарованість». Чинники, що зумовлюють спортивну обдарованість. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації. Критерії відбору. Завдання та зміст відбору на різних етапах.

16. Тема 23. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їхньої працездатності.

Педагогічні засоби. Психологічні засоби. Медико-біологічні засоби. Гігієнічні засоби. Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності.

17. Тема 24. Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.

Адаптація людини до висотної гіпоксії (загальні положення). Стадія гострої адаптації. Стадія перехідної адаптації. Стадія стійкої адаптації. Побудова тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації. Форми штучного гіпоксичного тренування. Поєднання тренування в гірських умовах та штучного гіпоксичного тренування у підготовці кваліфікованих спортсменів.

1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем (за вибором студента):

- 1) Сучасні підходи до побудови структурних елементів (занять, мікроциклів, мезоциклів тощо) системи багаторічної підготовки спортсменів.
- 2) Порівняльна характеристика критеріїв відбору в українському спорті щодо європейського (вид спорту студент обирає самостійно).
- 3) Характеристика сучасних засобів відновлення та можливості їхнього використання у роботі з українськими спортсменами.
- 4) Гіпоксичне тренування спортсменів. Досвід і перспективи застосування у різних видах спорту.

2. Творча письмова робота за одною з тем (за вибором студента):

1) План тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту

Завдання: розробити План тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту.

Алгоритм виконання:

1. Вказати:

- вид спорту (вид ЗД, амплуа – за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд, звання);
- різновид мікроциклу;

- мету та завдання мікроциклу.
2. Скласти план МКЦ з визначенням:
- переліку засобів і методів вправ;
 - дозування навантаження (обсяг та інтенсивність);
 - організаційно-методичних вказівок щодо виконання вправ.

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму (Табл. 3), або прийняту в обраному виді спорту.

Таблиця 3

Назва (тип) мікроциклу					
Дні мікроциклу (або тренувальні заняття)	Завдання тренувального заняття	Засоби (вправи)	Методи	Дозування та величина навантаження	Організаційно- методичні вказівки

План мікроциклу може бути ілюстрований схемами чи графіками, що відображають динаміку навантаження.

3. Дати теоретико – методичне обґрунтування запропонованого плану МКЦ.

2) Програма первинного відбору спортсменів.

Завдання: розробити програму первинного відбору спортсменів.

Алгоритм виконання:

1. Вказати вид спорту (ЗД, амплуа – за потреби).
2. Обґрунтувати методику проведення відбору спортсменів на прикладі власної спортивної спеціалізації.
3. Визначити результативно значущі критерії відбору для виду спорту.
4. Підібрати та обґрунтувати тести для визначення природних задатків до відповідної спортивної спеціалізації та розкрити методику проведення відбору.

Рекомендована література

Основна:

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.

5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.

6. Розвиток фізичних якостей /М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов //Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т.1, гл.9. – С. 175-295.

Допоміжна:

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.

2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис.. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.

3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.

4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.

5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».

6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.

7. Baechle T.R. Essentials of Strength Training and Conditioning /T.R. Baechle, R.W.Earle. – [3rd ed.]. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2008. – 641 p.

8. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O.Bompa, M.Carrera. – [2nd ed.] – Champaign, IL:Human Kinetics, 2005. – 259 p.

9. Dick F.W. Sports training principles / Dick F.W. – [5th ed.]. – London: A.C.Black, 2007. – 387 p.

10. Kraemer W.J. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts / W.J.Kraemer , S.J.Fleck. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2007. – 245 p.

11. Malacko J.Tehnologija sporta i sportskog treninga / J.Malacko,I.Rado. – Sarajewo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2004. – 477 p.

Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.

2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>

3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>

4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
5. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>