НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
_____ Інна САВИЦЬКА
“ ” _____2023 р.

“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.
завідувач кафедри фізичного виховання
_____ Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПП
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
_____ Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

спеціальність _____ 017 «Фізична культура і спорт» _____
освітньо-професійна програма ____«Фізична культура і спорт»_____
факультет (ННІ)_____ Гуманітарно-педагігчний_____

Розробник: канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Бринзак С.С.

Київ – 2023

1. Опис навчальної дисципліни

ОК 18 «ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	*бакалавр*
Галузь знань	*01 Освіта/Педагогіка*
Спеціальність	*017 «Фізична культура і спорт»*
Освітньо-професіна програма	*«Фізична культура і спорт»*
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	*Обов'язковий освітній компонент*
Загальна кількість годин	*120*
Кількість кредитів ECTS	*4*
Кількість змістових модулів	*2*
Курсовий проект (робота) (за наявності)	*Не передбачено*
Форма контролю	*Екзамен*
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	денна форма навчання
Рік підготовки (курс)	*Третій (3курс)*
Семестр	*6*
Лекційні заняття	*30*
Практичні, семінарські заняття	*30*
Лабораторні заняття	-
Самостійна робота	*60*
Індивідуальні завдання	-
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: аудиторних самостійна робота студента	 *4 год.* *4 год.*

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Основи спортивної підготовки» є формування у студентів фундаментальних знань, професійно-педагогічних умінь і навичок з підготовки спортсменів для ведення ефективної інструкторської та тренерсько-викладацької діяльності.

Завданням вивчення дисципліни є:

1. Ознайомити студентів з теоретичними і методичними основами спортивної підготовки.
2. Сформувати уявлення у студентів про особливості та специфіку спортивної підготовки як компонента формування фахівців у професійній діяльності.
3. Проаналізувати основи сучасної системи тренувань.
4. Вивчити закономірності, принципи, засоби та методи спортивного тренування.

5. Сформувати чітке розуміння процесів управління підготовкою спортсменів, та осіб, які займаються різними формами рухової активності.

6. Вивчити механізми навантаження та адаптації до них в системі спортивного тренування.

7. Засвоїти основи періодизації спортивного тренування та ознайомити з системою спортивного відбору і орієнтації.

8. Засвоїти основи методики становлення та вдосконалення різних сторін підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності.

9. Оволодіти методиками прогнозування та моделювання в спорті.

10. Сформувати розуміння позатренувальних та позазмагальних чинників в системі підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності.

11. Сформувати у студентів здатність застосовувати набуті знання, уміння та навички в практичних ситуаціях.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

- **Інтегральна компетентність**

Здатність розв’язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК4 Здатність працювати в команді.

ЗК12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК5. Здатність зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

- **Результати навчання (РН):**

РН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

РН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма та структура навчальної дисципліни «Основи спортивної підготовки»

повного терміну денної форми навчання

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин *(денна форма навчання)*				
	усього	у тому числі			
		лек.	пр.	інд.	ср.
Змістовний модуль 1. Теоретичні основи спортивної підготовки					
Тема 1.1. Навчальна дисципліна «Основи спортивної підготовки» та її значення для формування фахівця у професійній діяльності	8	2	2		4
Тема 1.2. Характеристика сучасної системи спортивного тренування	8	2	2		4
Тема 1.3. Закономірності та принципи спортивного тренування	8	2	2		4
Тема 1.4. Засоби та методи спортивного тренування	8	2	2		4
Тема 1.5. Загальні основи управління підготовкою спортсменів	8	2	2		4
Тема 1.6. Навантаження у спортивному тренуванні	8	2	2		4
Тема 1.7. Адаптація до навантажень у системі спортивного тренування	8	2	2		4
Разом за змістовним модулем 1	56	14	14		28
Змістовний модуль 2. Організаційні та методологічні основи спортивної підготовки					
Тема 2.1. Організація та планування багаторічної підготовки спортсменів	8	2	2		4
Тема 2.2. Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки	8	2	2		4
Тема 2.3. Побудова тренувального процесу спортсменів в річному циклі тренувань	8	2	2		4
Тема 2.4. Побудова тренувального заняття як структурної одиниці тренувального процесу	8	2	2		4
Тема 2.5. Методики становлення та вдосконалення різних сторін підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	8	2	2		4
Тема 2.6. Методики розвитку та удосконалення фізичних якостей спортсменів та осіб, які займаються різними формами	8	2	2		4

рухової активності					
Тема 2.7. Прогнозування та моделювання в системі спортивного тренування	8	2	2		4
Тема 2.8. Позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	8	2	2		4
Разом за змістовним модулем 2	64	16	16		32
Всього годин	**120**	**30**	**30**		**60**

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	Змістовний модуль 1	
1	«Основи спортивної підготовки» як навчальна дисципліна. Характеристика структури і змісту спортивної підготовки. Основні поняття дисципліни «Основи спортивної підготовки».	2
2	Характеристика сучасної системи спортивного тренування. Схема сучасної системи спортивного тренування. Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена в спортивному тренуванні.	2
3	Закономірності та принципи спортивного тренування. Специфічні, науково-методичні принципи спортивного тренування. Дидактичні принципи спортивного тренування.	2
4	Засоби та методи спортивного тренування. Класифікація засобів спортивного тренування. Характеристика змісту і форми фізичних вправ. Основні методи спортивного тренування. Методи навчання спортивної техніки. Методи розвитку основних рухових якостей. Додаткові методи.	2
5	Загальні основи управління підготовкою спортсменів. Управління рухами та тренувальною і змагальною діяльністю. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Управлінська діяльність тренера.	2
6	Навантаження у спортивному тренуванні. Тренувальні та змагальні навантаження. Поняття про навантаження. Характер, величина, спрямованість та координаційна складність навантаження. Відпочинок як складова навантаження.	2
7	Адаптація до навантажень у системі спортивного тренування. Основні поняття. Механізми адаптації до навантажень. Адаптація систем організму спортсмена. Контрольна модульна робота.	2
	Змістовний модуль 2	
8	Організація багаторічної підготовки спортсменів. Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів. Особливості етапів багаторічного удосконалення спортсменів. Планування і облік у підготовці спортсменів.	2
9	Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки. Спортивна обдарованість та критерії відбору в спорті. Мета, завдання та зміст спортивного відбору. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації.	2
10	Побудова тренувального процесу спортсменів в річному циклі тренувань. Структура та методика тренувального процесу в макро-, мезо- і мікроциклах.	2
11	Побудова тренувального заняття як структурної одиниці тренувального процесу. Структура, зміст і спрямованість тренувального заняття. Типи та методи проведення тренувальних занять.	2
12	Методики становлення та вдосконалення різних сторін підготовки спортсменів. Основи методики фізичної, технічної, тактичної,	2

	психологічної та інтегральної підготовки спортсменів. Контроль сторін підготовленості спортсменів.	
13	Методики розвитку та удосконалення фізичних якостей спортсменів. Особливості методики розвитку загальних та спеціальних рухових якостей спортсменів.	2
14	Прогнозування та моделювання в системі спортивного тренування. Загальні поняття. Методи прогнозування та моделювання. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості спортсменів.	2
15	Позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів. Засоби відновлення працездатності в системі підготовки спортсменів. Раціональне, спортивне харчування та допінг в системі підготовки спортсменів. Матеріально-технічне забезпечення. Контрольна модульна робота.	2
	Всього годин	**30**

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	Змістовний модуль 1	
1	Характеристика структури і змісту спортивної підготовки в обраному виді спорту	2
2	Значення дисципліни для діяльності інструктора тренера-викладача в обраному виді спорту	2
3	Мета і завдання спортивного тренування в обраному виді спорту	2
4	Сутність, роль, форми та умови функціонування обраного виду спорту. Основні закономірності змагальної діяльності з обраного виду спорту	2
5	Специфічні принципи спортивного тренування для ефективності вибраного виду спорту	2
6	Використання дидактичних принципів спортивного тренування в обраному виді спорту	2
7	Основні засоби спортивного тренування в обраному виді спорту	2
8	Основні методи спортивного тренування в обраному виді спорту	2
9	Методи контролю (педагогічне спостереження, анкетування, прийом навчальних нормативів, тестування, контрольні й інші змагання, найпростіші лікарські методи (вимір ЖЕЛ, маси тіла, функціональні проби та ін.), хронометрування заняття, визначення динаміки фізичного навантаження на занятті по ЧСС, тощо) в обраному виді спорту	2
10	Управлінська діяльність тренера в обраному виді спорту	2
11	Характеристика навантаження та їх вплив на організм спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2
12	Регулювання тренувальних і змагальних навантажень в обраному виді спорту	2
13	Адаптація до навантажень в системі річної підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2
14	Адаптаційні процеси спортсмена в умовах штучного гіпоксичного тренування в обраному виді спорту	2
	Змістовний модуль 2	
15	Характеристика багаторічної системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту	2
16	Розробка плану тренування на усіх етапах спортивного вдосконалення в обраному виді спорту	2
17	Особливості спортивного відбору в обраному виді спорту	2

18	План-схема спортивного відбору юних спортсменів в обраному виді спорту	2
19	План-графік тренувального процесу спортсменів в річному циклі тренувань з обраного виду спорту	2
20	План тренувального мезо- та мікроциклу з обраного виду спорту	2
21	Структура і зміст тренувального заняття, яке спрямоване на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту	2
22	Структура і зміст тренувальних занять, які спрямовані на вдосконалення підготовленості осіб, які займаються різними формами рухової активності	2
23	Складення план-конспекту тренувального заняття для спортсменів групи початкової підготовки з обраного виду спорту	2
24	Класифікація техніки та тактики в обраному виді спорту.	2
25	Навчаюча програма для засвоєння одного з технічних прийомів для осіб, які займаються в умовах сільської місцевості та АПК України	2
26	Методики розвитку фізичних якостей в обраному виді спорту	2
27	Складення комплексів вправ для розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей спортсменів в обраному виді спорту	2
28	Організаційно-методичні дії тренера під час прогнозування результатів підготовки в обраному виді спорту	2
29	Організаційно-методичні дії тренера в моделюванні тренувальних занять спортсменів, комплексів вправ, тренувальних модельних завдань, алгоритму навчальних програм в обраному виді спорту	2
30	Характеристика засобів відновлення та стимуляції спортивної працездатності мешканців сільської місцевості та працівників АПК України	2
	Всього годин	**60**

6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

6.1. Контрольні питання

1. Як ви розумієте об’єкт і предмет вивчення навчальної дисципліни «Основи спортивної підготовки»?
2. Якими вихідними поняттями характеризується дисципліна «Основи спортивної підготовки»?
3. Охарактеризуйте структуру і зміст спортивної підготовки.
4. Дайте характеристику спортивної підготовки в обраному виді спорту.
5. Які мета і завдання спортивної підготовки?
6. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсмена.
7. Охарактеризуйте закономірності та принципи спортивного тренування.
8. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.
9. Специфічні принципи спортивного тренування для ефективності вибраного виду спорту.

10. Основні методи і засоби спортивного тренування в обраному виді спорту.

11. Дайте визначення основним поняттям управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів.

12. Коротко охарактеризуйте етапне, поточне та оперативне управління процесом підготовки спортсменів.

13. Яка різниця між руховим умінням і руховою навичкою?

14. Назвіть закони, за якими формується рухова навичка.

15. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.

16. Яка мета і спрямованість комплексного контролю?

17. Опишіть методи контролю в обраному виді спорту.

18. Які функції покладаються на тренера поза межами тренувального процесу?

19. Охарактеризуйте стилі керівництва тренера в обраному виді спорту.

20. Дайте визначення загальним поняттям про навантаження.

21. Як розподіляються навантаження за характером?

22. Що ви розумієте під «зовнішнім» і «внутрішнім» навантаженням?

23. Як класифікується навантаження за величиною?

24. Охарактеризуйте зони спрямованості тренувальних навантажень.

25. Охарактеризуйте вплив навантажень в обраному виді спорту.

26. Що ви розумієте під адаптацією?

27. Дайте визначення термінової та довготривалої адаптації.

28. Охарактеризуйте адаптацію систем організму спортсмена до фізичних навантажень.

29. У чому полягають механізми прояву таких показників як: споживання кисню, МСК, кисневий борг, кисневий запит, ПАНО.

30. Які механізми лежать в основі адаптації до навантажень в системі річної підготовки спортсменів в обраному виді спорту?

31. У чому полягає основна сутність адаптації організму спортсмена в умовах штучного гіпоксичного тренування в обраному виді спорту?

32. На які три великі стадії розподіляється багаторічна спортивна підготовка?

33. Від яких чинників залежать тривалість і структура багаторічної підготовки?

34. Охарактеризуйте структуру багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

35. З яких етапів складається багаторічна підготовка спортсменів на сучасному етапі у національній системі?

36. Дайте визначення основним поняттям спортивного відбору та орієнтації.

37. Які ви знаєте п’ять етапів відбору багаторічної системи тренування спортсменів?

38. Назвіть тести, що використовують на попередньому етапі відбору в обраному виді спорту.

39. Назвіть тести, що використовують для відбору, орієнтації на етапах багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

40. З яких основних періодів складається річний макроцикл?

41. Назвіть основні завдання, що вирішуються на кожному з трьох періодів річного тренувального циклу.

42. Які особливості побудови річних тренувальних циклів в обраному виді спорту?

43. Опишіть структуру і зміст підготовчого періоду річного тренувального циклу з обраного виду спорту.

44. Дайте визначення поняття «тренувальне заняття».

45. Охарактеризуйте структуру і зміст тренувального заняття.

46. Які є типи тренувальних занять?

47. Опишіть форми і методи проведення тренувальних занять з мешканцями сіл та працівниками підприємств АПК України?

48. Опишіть структуру і зміст тренувального заняття, яке спрямоване на оволодіння технічними навиками в обраному виді спорту.

49. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності.

50. Опишіть класифікацію техніки та тактики з обраного виду спорту.

51. Дайте характеристику основним фізичним якостям спортсмена.

52. Вкажіть методи розвитку спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту.

53. Що ви розумієте під прогнозуванням у спорті. Які є види спортивного прогнозування?

54. Що ви розумієте під моделюванням у спорті?

55. З яких трьох стадій складається прогнозування?

56. Дайте коротку характеристику методам прогнозування.

57. Дайте коротку характеристику модельним тренувальним заняттям, модельним завданням.

58. Опишіть організаційно-методичні дії тренера в моделюванні тренувальних занять.

59. Опишіть позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності.

60. Дайте характеристику засобам відновлення спортивної працездатності спортсменів, мешканців сільської місцевості та працівників АПК України.

6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР ___бакалавр____ спеціальність __ _017 __«Фізична культура і спорт»	**Кафедра _фізичного виховання_** **2023-2024 н. р.**	**ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № ___1___ з дисципліни** **Основи спортивної підготовки**	**Затверджую Зав. кафедри** **_____ Костенко М.П. _____20___р._**

Екзаменаційні запитання

1. Як ви розумієте об’єкт і предмет вивчення навчальної дисципліни «Основи спортивної підготовки»?

2. Охарактеризуйте структуру багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Тестові завдання різних типів

1. Вставте пропущене слово у реченні:

…… це багатофакторний процес, що охоплює тренування, підготовку до змагань і участь у них, організацію навчально-тренувального процесу і змагань, а також їх науково-методичне і матеріально-технічне забезпечення.

(у бланку відповідей подати одним терміном)

2. Система підготовки спортсменів включає:

1	системи відбору і спортивної орієнтації, спортивних тренувань, змагань, позатренувальні і позазмагальні чинники;
2	спортивну діяльність, спортивні досягнення та досягнення високої спортивної кваліфікації;
3	фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку.

3. Розведіть етапи багаторічної системи спортивної підготовки у правильній послідовності:

1	Попередньо-базова підготовка
2	Початкова підготовка
3	Збереження найвищих досягнень
4	Спеціалізована базова підготовка
5	Максимальна реалізація індивідуальних можливостей

4. Оберіть правильну відповідь. В кожному макроциклі виділяють три періоди, які?

1	Підготовчий, змагальний, перехідний;
2	Вступний, основний, заключний;
3	Базовий, змагальний, відновлювальний;
4	Загальний, спеціальний, контрольний.

5. До основних засобів спортивної підготовки відносяться:

1	Сукупність знань, методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, що оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найкращий ступінь готовності спортсмена до високих спортивних досягнень;
2	Розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення, а також правильний у методичному відношенні показ фізичних вправ або їх елементів;
3	Різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення спортивної майстерності

6. Установіть відповідність між методами та їх впливом на розвиток:

1. на засвоєння спортивної техніки	А Метод інтервальний, колового тренування
	В. Метод розучування вправи в цілому і по частинам;
2. на розвиток фізичних якостей	С. Метод рівномірний, перемінний, повторний
	Д. Метод строго регламентованої вправи, ігровий та змагальний

7. Рухові уміння від рухових навичок відрізняються:

1.	Нестабільними і не завжди адекватними способами вирішення рухових завдань, значною концентрацією уваги при виконанні окремих рухів, відсутністю автоматизованого керування ними.
2.	Формуванням динамічного стереотипу.
3.	Наявністю рухових уявлень про прийоми, дії і спроби їх виконання.

8. До основних засобів спортивної підготовки відносяться:

1	розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення, а також правильний у методичному відношенні показ фізичних вправ або їх елементів;

2	різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення спортивної майстерності;
3	сукупність знань, методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, що оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найкращий ступінь готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

9. Встановіть відповідність складових процесної та персоніфікованої підсистем:

Підсистеми	Складові, що складають підсистеми
1. Процесна 2. Персоніфікована	а) спортсмен, середовище, тренер, фахівці різних професій ; б) змагання, тренування, відновлення, навчання, розвиток та виховання
Відповідь: 1 –	2 -

10. Вставте пропущений термін у реченні:

…. це педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей та підвищення функціональних можливостей організму спортсмена.

6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Основи спортивної підготовки»

1. Спортивна підготовка - це:

а) багатофакторний процес, що охоплює тренування, підготовку до змагань і участь у них, організацію навчально-тренувального процесу і змагань, а також їх науково-методичне і матеріально-технічне забезпечення;

б) сфера підготовки людини до трудової, військової, побутової та інших видів діяльності, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення і розширення інтернаціональних зв'язків, а також один із найважливіших засобів етичного і естетичного виховання;

в) основна форма підготовки спортсмена, яка є спеціалізованим педагогічним процесом, побудованим на системі вправ і спрямованим на управління спортивним вдосконаленням спортсмена, що зумовлює його готовність до досягнення найвищих спортивних результатів.

2. Система підготовки спортсменів включає:

а) системи відбору і спортивної орієнтації, спортивних тренувань, змагань, позатренувальні і позазмагальні чинники;

б) спортивну діяльність, спортивні досягнення та досягнення високої спортивної кваліфікації;

в) фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку.

3. Що не відноситься до основних завдань спортивної підготовки:

а) засвоєння техніки і тактики обраної спортивної дисципліни;

б) участь у змаганнях і досягнення високих спортивних результатів;

в) виховання необхідних моральних і вольових якостей;

г) засвоєння необхідних теоретичних знань і практичного досвіду;

д) розвиток і вдосконалення рухових якостей і підвищення можливостей функціональних систем організму.

4. Назвіть основні принципи, що складають систему підготовки спортсмена?

а) принципи доступності та індивідуалізації і принцип міцності та прогресу; принцип систематичності;

б) принцип спрямованості до вищих досягнень; принцип взаємозв’язку змагальної діяльності та підготовленості спортсмена; принцип циклічності та безперервності підготовки.

5. Метою спортивного тренування є:

а) виконання вимог нормативів спортивної класифікації (Ір., МС, МСМК);

б) досягнення максимально можливого для даного спортсмена рівня фізичної техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості, обумовленого вимогами обраного виду спорту;

в) виконання запланованих навантажень тренувального плану, їх аналіз та корекція протягом періоду підготовки.

6. В кожному макроциклі виділяють три періоди:

а) підготовчий, змагальний, перехідний;

б) вступний, основний, заключний;

в) базовий, змагальний, відновлювальний;

г) загальний, спеціальний, контрольний.

7. До основних засобів спортивної підготовки відносяться:

а) розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення, а також правильний у методичному відношенні показ фізичних вправ або їх елементів;
б) різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення спортивної майстерності;
в) сукупність знань, методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, що оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найкращий ступінь готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

8. До методів, спрямованих переважно на засвоєння спортивної техніки відносяться:

а) словесні та наочні методи;
б) методи розучування вправи в цілому і по частинам;
в) методи строго регламентованої вправи, ігровий, коловий та змагальний.

9. Чи можна вважати виміром обсягу навантаження наступні одиниці виміру:

- кількість днів тренування;
- кількість тренувань
- кількість піднятих кг, т.
- кількість спроб (підходів)
- загальний час тренувань

} так/ні

10. Спеціальна фізична підготовка спрямована на:

а) досягнення оптимального рівня фізичної працездатності та функціональних можливостей спортсмена;
б) засвоєння теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
в) на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, зумовлених специфікою конкретного виду спорту та особливостями змагальної діяльності у ньому.

11. «Ударний» метод використовується для розвитку:

а) швидкісних здібностей;
б) абсолютної сили;
в) «вибухової» сили;
г) спритності.

12. У структуру координаційних здібностей не входить:

а) здатність до оволодіння новими рухами;
б) уміння диференціювати різні характеристики рухів і керувати ними;
в) здатність до імпровізації і комбінацій у процесі рухової діяльності;
г) здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою власних м’язових зусиль.

13. Під спортивною технікою розуміють:

а) здатність до імпровізації і комбінацій у процесі рухової діяльності;
б) сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, зумовлених специфікою виду спорту;
В спеціалізовані положення і рухи спортсменів, що вирізняються характерною руховою структурою.

14. Рухові уміння від рухових навичок відрізняються:

а) формуванням динамічного стереотипу;
б) наявністю рухових уявлень про прийоми, дії і спроби їх виконання;
в) нестабільними і не завжди адекватними способами вирішення рухових завдань, значною концентрацією уваги при виконанні окремих рухів, відсутністю автоматизованого керування ними.

15. До критеріїв результативності техніки не входить:

а) мінімальна тактична інформативність техніки для суперника;
б) варіативність;
в) утримання високого рівня концентрації уваги;
г) ефективність, стабільність та економічність.

16. Під спортивною тактикою розуміють:

а) найбільш раціональні способи вирішення рухового завдання;
б) забезпечення відповідності координаційної структури рухової дії, її динамічні та кінематичні характеристики індивідуальним особливостям спортсменів;
в) цілеспрямовані способи використання технічних прийомів в діяльності змагань для вирішення конкретних завдань.

17. Значення тактики полягає у:

а) найбільш ефективній реалізації можливостей спортсмена (фізичних, технічних, психічних), подоланні опору суперника з якнайменшими втратами;
б) відповідності координаційної структури, динамічних та кінематичних характеристик рухової дії індивідуальним особливостям спортсменів;

в) здатності спортсмена точно відтворювати просторові, часові та динамічні характеристики рухів та їх ритмічну структуру.

18. Що не входить до напрямків психологічної підготовки:

а) формування мотивації до занять спортом;
б) керування передстартовими станами;
в) виховання морально-вольових якостей та необхідних рис характеру;
г) розвиток тактичного мислення;
д) удосконалення стійкості до емоційного стресу.

19. Спортивні здібності - це:

а) вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, мозку, органів почуттів і руху;
б) індивідуальні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості людини, що є умовою успішного виконання спортивної діяльності;
в) набір необхідних рухових якостей для занять певним видом спорту.

20. Педагогічні методи спортивного відбору дозволяють:

а) визначити морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан сенсорних систем організму спортсмена і стан його здоров'я;
б) отримати дані про спортивні інтереси дітей, розкрити причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до тривалих занять спортом і високим спортивним досягненням;
в) оцінити рівень розвитку фізичних якостей і спортивно-технічної майстерності юних спортсменів.

21. Основний документ, що регламентує організацію і проведення спортивних змагань:

а) положення про змагання;
б) правила суддівства;
в) єдина спортивна класифікація України.

22. Система відновлення і підвищення працездатності спортсменів включає:

а) педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби відновлення;
б) раціональне чергування мікро-, мезо- та макрооциклів;
в) постійний контроль за рівнем техніко-тактичної підготовленості.

23. Стан тренованості визначається:

а) адаптаційними перебудовами біологічного характеру в організмі спортсмена;
б) ростом спортивної майстерності;
в) рівнем розвитку рухових якостей.

24. Відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсмена після фізичних навантажень є завданням:

а) перехідного періоду макроциклу;
б) підготовчого періоду макроциклу;
в) змагального періоду макроциклу.

25. Середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів називається:

а) періодом;
б) етапом;
в) мезоциклом;
г) макроциклом.

26. Підвідні вправи використовуються для :

а) полегшення засвоєння спортивної техніки шляхом планомірного засвоєння більш простих рухових дій, що повторюють за структурою основний рух;
б) створення спеціального фундаменту для наступного удосконалення в тому чи іншому виді спорту;
в) всебічного фізичного і функціонального розвитку організму спортсменів.

27. Для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої і великої потужності в основному використовується:

а) неперервний метод строго регламентованих вправ;
б) коловий метод тренування;
в) ігровий метод тренування.

28. Який з принципів не відноситься до специфічних принципів спортивного тренування:

а) принцип спрямованості до найвищих досягнень;
б) поглибленої спеціалізації;
в) принцип індивідуалізації;
г) принцип циклічності.

29. Технічна підготовленість — це:

а) ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту і спрямована на досягнення високих спортивних результатів;

б) рівень розвитку спеціальних для конкретного виду спорту рухових якостей;

в) результат формування тактичних умінь та морально-вольових якостей.

30. Фізична підготовка — це:

а) педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей та підвищення функціональних можливостей організму спортсмена;

б) рівень розвитку фізичних якостей спортсмена;

в) комплекс вправ для розвитку спеціальних рухових здібностей.

31. Спортивний відбір — це:

а) система визначення переможців у спортивних змаганнях;

б) це комплекс заходів, що дозволяє визначити високий ступінь схильності (обдарованості) дитини до того чи іншого виду спорту;

в) вивчення окремих сторін підготовленості спортсменів.

32. Спортивна форма - це:

а) адаптаційні перебудови біологічного характеру в організмі спортсмена, що визначають рівень можливостей різних функціональних систем;

б) вищий ступінь готовності спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної оптимальної реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості;

в) показник спортивної майстерності і здібностей спортсмена, виражений в конкретних результатах.

33. Основними завданнями етапу початкової підготовки (початкового навчання) є:

а) зміцнення здоров'я, загальна рухова підготовка, формування необхідного основного рухового фонду та виховання морально-вольових якостей;

б) забезпечення необхідного рівня спеціальної фізичної та психічної підготовленості;

в) вивчення техніки і тактики обраного виду спорту.

34. Основним недоліком ігрового методу є:

а) виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю і строго регламентованими паузами;

б) неможливість чіткого дозування фізичних навантажень;

в) висока емоційність занять та комплексний вплив.

35. Систематичне повторення відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу характеризує принцип:

а) хвилеподібності і варіативності;

б) поступового підвищення навантажень і тенденції до максимальних;

в) циклічності.

36. Різні вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів є засобами:

а) розвитку швидкості;

б) виховання морально-вольових якостей;

в) тактичної підготовки.

37. Уміння диференціювати різні характеристики рухів і керувати ними відноситься до:

а) координаційних здібностей;

б) тактичної підготовленості;

в) функціональних можливостей;

г) технічної майстерності.

38. Метод максимальних зусиль використовується для розвитку:

а) силових якостей;

б) аеробних можливостей;

в) гнучкості;

г) швидкості.

39. Морально-вольова підготовка відноситься до:

а) спеціальної фізичної підготовки;

б) тактичної підготовки;

в) психологічної підготовки.

40. Який з методичних прийомів є педагогічно виправданим?

а) чергування швидкісних вправ з вправами на витривалість;

б) чергування вправ, спрямованих на розвиток силових якостей, і вправ, спрямованих на підвищення рухливості в суглобах;

в) застосування стандартних, простих та одноманітних вправ для розвитку координаційних здібностей.

41. Під адаптацією у спорті слід розуміти:

а) процес пристосування організму спортсмена до навколишнього середовища або змін, що відбуваються у самому організмі під впливом фізичних навантажень;

б) активізація діяльності функціональних систем організму у процесі фізичного розвитку;

в) найвищий ступінь оволодіння технікою і тактикою обраного виду спорту.

42. Відновлення - це:

а) післяробочий період, коли відбувається підвищення працездатності, відновлюються витрачені енергетичні ресурси, знижується рівень перебігу всіх фізіологічних процесів до вихідного або стабілізація їх на новому рівні;

б) виснаження і зношення функціональних систем організму внаслідок надмірних тренувальних навантажень;

в) приріст показників працездатності і покращення спортивних результатів.

43. Стомлення - це:

а) тимчасове зниження працездатності в результаті тривалої м’язової діяльності;

б) активізація м’язової діяльності, концентрація психічних і фізичних сил організму;

в) відновлення енергетичних та фізичних ресурсів організму.

44. Об’єктивною ознакою втоми є:

а) зниження працездатності;

б) підвищення ЧСС і почервоніння шкіри;

в) зниження спортивних результатів.

45. На попередньому етапі відбору слід враховувати:

а) прогностично значущі ознаки та показники розвитку організму, що зумовлюють успішність занять певним видом спорту;

б) здібності до вирішення рухових задач, прояву рухової творчості, вмінню управляти своїми рухами.;

в) тривалість і якість процесів відновлення в організмі дітей після виконання значних тренувальних навантажень.

46. Психологічні обстеження у спортивному відборі дозволяють:

а) оцінити тип темпераменту дитини, прояв таких якостей, як активність і наполегливість у спортивній боротьбі, самостійність, цілеспрямованість, спортивну працьовитість, здатність мобілізуватися під час змагань і т.п;

б) вивчити інтереси дітей та підлітків до занять тим чи іншим видом спорту та їх соціальний статус;

в) визначити наявність необхідних рухових якостей і здібностей індивіда для успішної спеціалізації в тому чи іншому виді спорту.

47. Виділяють такі типи адаптації:

а) основну і допоміжну;

б) термінову і довгострокову;

в) тимчасову і постійну.

48. Спортивне тренування - це:

а) основна форма підготовки спортсмена, яка є спеціалізованим педагогічним процесом, побудованим на системі вправ і спрямованим на управління спортивним вдосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів;

б) спеціальна сфера, в якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності і забезпечити їх максимальний прояв;

в) педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, особливостями змагальної діяльності.

49. Метою спортивної підготовки у сфері масового спорту є:

а) зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану і забезпечення активного відпочинку;

б) досягнення максимально високих результатів в діяльності змагань;

в) дотримання оптимального співвідношення параметрів тренувального навантаження.

50. Антропометричні обстеження у відборі дозволяють визначити:

а) прогностично значущі генетично обумовлені показники психічного розвитку організму спортсменів;

б) наскільки кандидати для зарахування в навчально-тренувальні групи і групи спортивного вдосконалення відповідають тому морфотипу, що характерний для даного виду спорту;

в) темпи приросту фізичних якостей і спортивних результатів.

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Основи спортивної підготовки» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) За джерелом інформації:

• Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

• Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10, видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов’язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

Таблиця 1

Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **Rпр.** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **Rат**.) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **Rн.р.** (до 70 балів): Rпр.= Rн.р.+Rат.

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	**100**
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	10
Змістовий модуль 2.	**100**
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14-15	10

Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	10
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Rн.р.)	**70**
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rат.)	**30**
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Rн.д.	**100**

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Основи спортивної підготовки»

10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях ***(оцінюється до 10 балів)***

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
7-8	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
5-6	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запасне дає змогу оформити ідею.
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи
(оцінюється до 20 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

10.3. Критерії оцінювання виконання 10 тестових завдань модульних контрольних робіт ***(оцінюється до 10 балів)***

Виконання студентами тестових завдань за тематикою 1-го та 2-го змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

Таким чином, студент може отримати максимально 10 балів за надані 10 правильних відповідей в тесті.

10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену
(оцінюється в 30 балів)

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки

5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Основи спортивної підготовки» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

12. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Воронова В.І. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2019. 272 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях [Текст]: Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич. Київ : КНТ, 2021. 160 с.
3. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.

4. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

Додаткові:

1. Босенко А. І. Фізіологія спорту: навч. посіб. / А. І. Босенко, М. С. Топчій, Н. Орлик. Одеса : Букаєв В. В., 2017. 67 с.

2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

3. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання»: / О. С Гуржий, А. В Порохнявий. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.

4. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.

5. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.

6. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

7. 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.

8. Костюкевич В.М. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

9. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-е вид., доповнено та перероблено. Київ: КТН, 2016. 616 с.

10. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 216 с.

11. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник /Тетяна Володимирівна Маленюк. Кіровоград: КОД, 2012. 120 с.

12. Маляр Е.І. Основи спортивної підготовки: навч. посіб. / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр, А.В. Огнистий, К.М. Огниста. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.

13. Основи науково-дослідної роботи здобувачіввищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч.посіб. / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за ред. В. М. Костюкевича, О.

А. Шинкарук,. К. : Національний університет виховання і спорту, вид-во «Оліьпійська література», 2018. 528 с.

14. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія і її практичне застосування / Володимир Миколайович Платонов. -К .: Олімпійська література, 2013. 624 с.

15. Платонов В. Н., Павленко Ю. А., Гомашевский В. В . Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность. Киев: Изд. Дом Д. Бураго, 2012. 252 с.

16. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : загальна теорія і її практика застосування / В. Н. Платонов. К. : Олімп. л-ра, 2004. 880 с.

17. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія й практика / Л.П. Сергієнко. К.: Олімпійська література, 2013. 1048 с.

18. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

19. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.

20. 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.

21. Тимошенко О.В. Основи моделювання і прогнозування у фізичному вихованні та спорті / О.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна / Навчально-методичний посібник. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. 198 с.

22. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник / О.А. Шинкарук, Е.О Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. Хмельницьк: ХНУ, 2011. 143 с.

23. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. К., 2013. 136 с.

24. Шинкарук О. Спадкові та набуті ознаки в процесі спортивного відбору. Спортивна наука та здоров‘я людини.2019.No 1(1). С. 65-74

25. Шинкарук О.А., Мітова О.О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. Спортивний вісник Придніпров’я. Науковопрактичний журнал. Дніпропетровськ: ПДАФКіС, №1. 2017. С. 105-112.

26. Яковлів, Володимир Леонтійович. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

Інформаційні ресурси:

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12

2. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» / Режим доступу: http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/

3. Сайт журналу «Наука в олимпийском спорте» / Режим доступу: http://sportnauka.org.ua/

4. Спортивна наука України. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu

5. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського / Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/

6. Сайт гугл академії / Режим доступу: https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as_sdt=0,5

7. Sports-reference: [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://www.sportsreference.com/olympics/

8. International university sports federation: [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://www.fisu.net/en/Summer-Universiades-3490.html

9. Фізична активність, здоров'я і спорт. [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis