

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

Кафедра теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
(код ОК19)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	професійна підготовка
Статус навчальної дисципліни	обов'язкова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

2

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін професійна підготовка розроблена для підготовки курсантів на першому (бакалаврському) рівні за освітньо-професійною програмою "Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах" за спеціальністю 017 "Фізична культура і спорт".

Розробник програми:

розглянуто і схвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

Протокол від "29" серпня 2024 року № 2

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 3 кредити ECTS. Загальна кількість годин – 90 годин. Для денної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 60 год. кількість годин самостійної роботи – 30 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу професійної підготовки, обов'язкова
		Рік підготовки:
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	3-й
		Півріччя
		II
		Лекції, год.
	освітній ступінь – бакалавр	20
		Семінарські заняття, год.
		18
		Групові заняття, год.
		10
		Практичні заняття, год.
		8
		Самостійна робота, год.
		30
		Рубіжний контроль:
		2
		Підсумковий контроль, год.:
		Залік – 2

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів” є формування у курсантів загальних основ з підготовки спортсменів, спеціальних знань щодо удосконалення процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців засобами фізичної культури і спорту, підготовки до змагань, а також закономірностей прояву і формування вмінь та навичок військовослужбовців в специфічних умовах (бойової, навчально-бойової, навчально-тренувальної та змагальної) діяльності.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- 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;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним та самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

2.3. Заплановані результати навчання:

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем;
- спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Курсант повинен бути спроможний:

- застосовувати отримані сучасні теоретичні знання та організаційно-методичні вміння та навички у практичних ситуаціях;
- здійснювати заходи з підготовки та участі військовослужбовців до спортивних змагань;
- розробляти методичні рекомендації проведення практичних занять та програми спортивного тренування військовослужбовців.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

Очна форма здобування освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них		У т. ч. за видами навчальних занять						Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
3 курс											
II півріччя											
Тема 1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів.	6	4	2	2	2						
Тема 2. Основи загальної теорії підготовки спортсменів.	10	6	4	2	2	2					
Тема 3. Навантаження в спорті та їх вплив на підготовку спортсменів.	8	6	2	2	2	2					
Тема 4. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.	10	8	2	2	2						
Рубіжний контроль	4	2	2						2		
Тема 5. Макроструктура процесу підготовки.	24	16	8	4	6	2	4				
Тема 6. Мікро- і мезоструктура процесу підготовки спортсменів.	22	16	6	8	4	2	2				
Залік	6	2	4							2	
Всього за II півріччя	90	60	30	20	18	10	8		2	2	
Всього за 3 курс	90	60	30	20	18	10	8		2	2	
Всього за навчальну дисципліну	90	60	30	20	18	10	8		2	2	

3.2. Зміст навчальної дисципліни

3.2. Зміст навчальної дисципліни									
№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них			Півріччя (курс навчання), номери та назви тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література	
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи					
1	2	3	4	5	6		7	8	
		90	60	30	II півріччя 3 курсу				
		6	4	2	Тема 1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів.				
1.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів. 1. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсмена. 2. Розвиток системи знань із загальної теорії підготовки спортсмена. <u>Самостійна робота:</u> Ознайомитись з матеріалами лекції щодо формування загальної теорії підготовки спортсмена. Підготувати доповіді на семінар.	Комп'ютер, проектор, слайди	[3, 4, 7, 8, 11, 16, 19]		
2.	С	2	2	-	Тема 1. Заняття 2. Формування загальної теорії підготовки спортсменів. 1. Наукові погляди та передумови формування загальної теорії підготовки спортсмена. 2. Перші наукові праці загальної теорії підготовки спортсмена. 3. Доповідь курсанта: "Наукові погляди в галузі підготовки спортсменів кінця XIX – початку XX століття". 4. Доповідь курсанта: "Наукові погляди в галузі підготовки спортсменів у XX столітті". 5. Доповідь курсанта: "Наукові погляди в галузі підготовки спортсменів у кінця XX – початку XXI століття".	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[3, 4, 7, 8, 11, 16, 20, 22, 24]		
		10	6	4	Тема 2. Основи загальної теорії підготовки спортсменів.				

3.	Л	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Адаптація організму спортсменів. 1. Види адаптації. 2. Навантаження в спорті і адаптація. 3. Багатоступінчатість і варіативність адаптації в спорті . <u>Самостійна робота:</u> Ознайомитись з матеріалами лекції щодо адаптація організму спортсменів.	Комп'ютер, проектор, слайди	[3, 4, 7, 8, 11, 16, 20, 22, 25, 26]
4.	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 2. Адаптація організму спортсменів. 1. Формування функціональних систем і реакції адаптації. 2. Формування термінової адаптації. 3. Формування довготривалої адаптації. <u>Самостійна робота:</u> Ознайомитись з матеріалами лекції щодо адаптація організму спортсменів. Підготувати доповіді на семінар.	Комп'ютер, проектор, слайди	[3, 4, 7, 8, 11, 17, 20, 22, 25, 26]
5.	С	2	2	-	Тема 2. Заняття 3. Адаптація організму спортсменів. 1. Переадаптація. 2. Деадаптація. 3. Реадаптація. 3. Доповідь курсанта: "Види адаптації". 4. Доповідь курсанта: "Формування термінової адаптації". 5. Доповідь курсанта: "Формування термінової адаптації". 6. Доповідь курсанта: "Формування довготривалої адаптації". 7. Доповідь курсанта: "Генотипна адаптація спортсменів". 8. Доповідь курсанта: "Фенотипна адаптація спортсменів".	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 3, 7, 8, 11, 17, 25, 26]
6.	Л	2	6	2	Тема 3. Навантаження в спорті та їх вплив на підготовку спортсменів. Тема 3. Заняття 1. Тренувальні та змагальні навантаження. 1. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. 2. Компоненти навантажень. 3. Вплив навантажень на формування реакції адаптації. 4. Активний і пасивний відпочинок в режимі роботи і відпочинку.	Комп'ютер, проектор, слайди	[1-26]
7.	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 2. Вплив навантаження на організм спортсмена. 1. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. 2. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. 3. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження. <u>Самостійна робота:</u> Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження. Підготовка доповідей на семінар.	Комп'ютер, проектор, слайди	[1, 2, 3, 6, 9, 11, 14, 17, 25, 26]

8.	С	2	2	Тема 3. Заняття 3. Вплив навантаження на організм спортсмена. 1. Вплив частоти тренувальних навантажень. 2. Динаміка зміни максимального споживання кисню. 3. Доповідь курсанта: "Реакція організму спортсменів різної кваліфікації на навантаження". 4. Доповідь курсанта: "Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості". 5. Доповідь курсанта: "Активний і пасивний відпочинок в режимі роботи і відпочинку".	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 3, 6, 9, 11, 14, 17, 25, 26]
		10	8	Тема 4. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.		
9.	Л	2	2	Тема 4. Заняття 1. Втома та відновлення під час напруженої м'язової діяльності. 1. Загальна характеристика втоми. 2. Загальна характеристика відновлення. 3. Функціональна активність під час тривалої роботи.	Комп'ютер, проектор, слайди	[1, 2, 3, 6, 9, 11, 14, 17, 25, 26]
10.	ГЗ	4	2	Тема 4. Заняття 2. Втома та відновлення під час навантажень різної спрямованості. 1. Функціональні зміни під час втоми. 2. Втома та відновлення під час навантажень різної спрямованості. 3. Втома під час навантажень різної енергетичної спрямованості. <u>Самостійна робота:</u> Втома та відновлення під час напруженої м'язової діяльності. Підготувати доповіді на семінар.	Комп'ютер, проектор, слайди	[1, 2, 3, 6, 9, 11, 14, 17, 25, 26]
11.	С	2	2	Тема 4. Заняття 3. Втома та відновлення під час напруженої м'язової діяльності. 1. Доповідь курсанта: "Втома під час навантажень різної спрямованості". 2. Доповідь курсанта: "Відновлення під час навантажень різної спрямованості". 3. Доповідь курсанта: "Втома в залежності від кваліфікації та тренуваності спортсменів". 4. Доповідь курсанта: "Відновлення в залежності від кваліфікації та тренуваності спортсменів". 5. Доповідь курсанта: "Втома та відновлення під час навантажень різної спрямованості". 6. Доповідь курсанта: "Втома під час навантажень різної енергетичної спрямованості".	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 3, 6, 9, 11, 14, 17, 25, 26]
12.	ПЗ	2	2	Тема 4. Заняття 4. Втома та відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів. Суперкомпенсація. Відставлений тренувальний ефект. 1. Втома та відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів. 2. Суперкомпенсація. 3. Відставлений тренувальний ефект	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1, 2, 3, 6, 9, 11, 14, 17, 25, 26]

13.	РК	4	2	2	Рубіжний контроль. Питання відповідно тем №№ 1-4.	
14.	Л	30	20	10	Тема 5. Макроструктура процесу підготовки спортсменів.	
15.	С	4	2	2	Тема 5. Заняття 1. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення. 1. Структура багаторічної підготовки спортсменів. 2. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів. 3. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. <u>Самостійна робота</u> : Структура багаторічної підготовки спортсменів. Підготувати доповіді на семінар.	Комп'ютер, проектор, слайди [3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21]
16.	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 2. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення. 1. Доповідь курсанта: "Етап початкової підготовки". 2. Доповідь курсанта: "Етап попередньої базової підготовки". 3. Доповідь курсанта: "Етап спеціалізованої базової підготовки". 4. Доповідь курсанта: "Етап підготовки до вищих досягнень".	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях [3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21]
17.	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 3. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення. 1. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. 2. Етап збереження високої спортивної майстерності. 3. Етап поступового зниження досягнень. 4. Етап виходу із спорту вищих досягнень. <u>Самостійна робота</u> : Структура багаторічної підготовки спортсменів.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях [3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21]
18.	Л	4	2	2	Тема 5. Заняття 4. Змагання в системі періодизації річної підготовки. 1. Підходи до планування змагальної діяльності. 2. Стан підготовленості до змагань. 3. Стан готовності до вищих досягнень.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях [3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21]
18.	Л	4	2	2	Тема 5. Заняття 5. Стратегія періодизації річної підготовки. 1. Підготовка до головних змагань року. 2. Взаємозв'язок підготовки до різних змагань року та виступ в головних змаганнях. 3. Підготовка для досягнення максимальних результатів. <u>Самостійна робота</u> : Стратегія періодизації річної підготовки. Підготувати доповіді на семінар.	Комп'ютер, проектор, слайди [3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21]

19.	С	2	2	Тема 5. Заняття 6. Моделі періодизації. 1. Доповідь курсанта: “Одноциклова модель періодизації”. 2. Доповідь курсанта: “Двохциклова модель періодизації”. 3. Доповідь курсанта: “Трициклова модель періодизації”.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 22]
20.	ГЗ	4	2	Тема 5. Заняття 7. Підготовчий та перехідний періоди тренувального макроциклу. 1. Загально-підготовчий етап. 2. Спеціально-підготовчий етап. 3. Змагальний період. 4. Перехідний період. <u>Самостійна робота:</u> Підготовчий та перехідний періоди тренувального макроциклу. Підготувати доповіді на семінар.	Комп'ютер, проектор, слайди	[3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 23]
21.	С	2	2	Тема 5. Заняття 8. Моделі періодизації. 1. Доповідь курсанта: “Загально-підготовчий етап”. 2. Доповідь курсанта: “Спеціально-підготовчий етап”. 3. Доповідь курсанта: “Змагальний період”. 4. Доповідь курсанта: “Перехідний період”. 5. Доповідь курсанта: “Основи багатocyклової періодизації річної підготовки”.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 24]
		22	16	Тема 6. Мікро- і мезоструктура процесу підготовки спортсменів		
22.	Л	2	2	Тема 6. Заняття 1. Розминка та будова її програм. 1. Загальні основи побудови розминки. 2. Структура і зміст розминки. 3. Особливості перед змагальної розминки. 4. Розминка і психологічне налаштування.	Комп'ютер, проектор, слайди	[3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 25]
23.	ГЗ	4	2	Тема 6. Заняття 2. Тренувальні заняття і побудова їх програм. 1. Загальна структура занять. 2. Типи занять. 3. Організація занять. <u>Самостійна робота:</u> Тренувальні заняття і побудова їх програм.	Комп'ютер, проектор, слайди	[3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 25]

24.	Л	4	2	2	Тема 6. Заняття 3. Навантаження на заняттях. 1. Навантаження занять. 2. Направленість занять. 3. Направленість занять і специфіка видів спорту. 4. Направленість занять в багаторічній підготовці. <u>Самостійна робота:</u> Підготовчий та перехідний періоди тренувального макроциклу. Підготувати доповіді на семінар.	Комп'ютер, проектор, слайди	[3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 25]
25.	С	2	2	2	Тема 6. Заняття 4. Тренувальні заняття і побудова їх програм. Навантаження на заняттях 1. Доповідь курсанта: "Структура і зміст розминки". 2. Доповідь курсанта: "Психологічне налаштування". 3. Доповідь курсанта: "Типи занять". 4. Доповідь курсанта: "Направленість занять і специфіка видів спорту". 5. Доповідь курсанта: "Направленість занять в багаторічній підготовці".	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 26]
26.	Л	2	2	2	Тема 6. Заняття 5. Мікроцикли і побудова їх програм. 1. Типи мікроциклів. 2. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. 3. Загальні основи черговості занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями.	Комп'ютер, проектор, слайди	[3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 26]
27.	ПЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 6. Побудова програм мікроциклів. 1. Особливості побудови мікроциклів різних типів. 2. Об'єм роботи і величина сумарного навантаження в мікроциклах. 3. Максимальна кількість занять з великими навантаженнями в ударних мікроциклах. <u>Самостійна робота:</u> Побудова програм мікроциклів. Підготувати доповіді на семінар.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 26]
28.	С	2	2	2	Тема 6. Заняття 7. Тренувальні заняття і побудова їх програм. Навантаження на заняттях 1. Доповідь курсанта: "Побудова мікроциклів під час декількох занять протягом дня". 2. Доповідь курсанта: "Особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки". 3. Доповідь курсанта: "Побудова мікроциклів за видом спорту".	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 26]

29.	Л	2	2	Тема 6. Заняття 8. Побудова програм мезоциклів. 1. Загальні основи побудови мезоциклів. 2. Типи мезоциклів. 3. Величина та динаміка навантаження. 4. Особливості побудови мезоциклів під час тренування жінок.			Комп'ютер, проектор, слайди	[3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 26]
36.	З	6	2	4	Залік. Перелік питань за темами №№ 1-6.			
Всього за навчальну дисципліну		90	60	30	Л – 20 год., С – 18 год., ГЗ – 10 год., ПЗ – 8 год., РК – 2 год., З – 2 год.			

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Контроль успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: залік.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та вмінь.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми (логічно завершеної частини навчальної дисципліни). Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-6 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності курсантів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; залік.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як

сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (R) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на групових ($R_{ГЗ}$) та семінарських ($R_{СЗ}$) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях ($R_{ПЗ}$), складання рубіжного контролю ($R_{РК}$), складання заліку R_3 :

$$R = R_{ГЗ} + R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_3.$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (R) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (R), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах								
Поточне оцінювання та самостійна робота							Залік	Всього
У тому числі за темами						Всього		
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6			
4/2	8/4	8/4	18/9	20/10	12/6	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати курсант за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	10/5
Семінарське заняття	4/2
Групове заняття	2/1
Практичне заняття	2/1

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

1. Формування загальної теорії підготовки спортсмена.
2. Наукові погляди та передумови формування загальної теорії підготовки спортсмена.
3. Спорт вищих досягнень.
4. Система спортивної підготовки.
5. Система тренування.
6. Мета та завдання тренувального процесу.
7. Методи спортивного тренування.
8. Адаптація та проблеми раціональної підготовки спортсменів.
9. Реакції адаптації під час м'язової діяльності.
10. Термінова адаптація спортсменів.
11. Довготривала адаптація спортсменів.
12. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.
13. Вплив навантажень на формування реакції адаптації.
14. Види навантажень, що застосовуються у спорті.
15. Величини змагальних та тренувальних навантажень.
16. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
17. Динаміка зміни максимального споживання кисню.
18. Загальна характеристика втоми.
19. Загальна характеристика відновлення.
20. Суперкомпенсація – важливе явище формування довготривалих адаптаційних процесів.
21. Відновлення під час навантажень різної величини.
22. Загальні основи спортивної техніки.
23. Особливості технічної підготовленості.
24. Структура багаторічної підготовки спортсменів.
25. Етап початкової підготовки.
26. Етап попередньої базової підготовки.
27. Етап спеціалізованої базової підготовки.
28. Етап підготовки до вищих досягнень.
29. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
30. Етап збереження високої спортивної майстерності.
31. Етап поступового зниження досягнень.

32. Етап виходу із спорту вищих досягнень.
33. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
34. Загальна структура занять.
35. Основна педагогічна спрямованість занять.
36. Структура мікроциклів різних типів.
37. Типи мезоциклів.
38. Поєднання мікроциклів в мезоциклі.

9. Рекомендована література

1. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. – К. : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 120 с.
2. 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.
3. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань «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.
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, затверджений постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3809-ХІІ – 20 с.
5. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2028 року.
6. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов. К. : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 168 с.
7. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. –120с.
8. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
9. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: [навч.-метод. посіб.] / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна, В. П. Карленко [та ін.]; за заг. ред. О. А. Шинкарук. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 147 с.
10. Наказ Міністерства оборони України від 05. 08. 2021 № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров. Київ : Олимп. лит., 2015. – 1432 с.
12. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / К.: КондорВидавництво, 2016. 542 с.
13. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкина, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 томах / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т.1 : Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. – 392 с.
15. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навч.-методич. посіб. / Барков В.І., Глазунов С.І., Жембровський С.М. та інші // за заг. ред. Петрачкова О.В. 2-е видання, перероблене і доповнене – К : НАОУ,

2020. – 294 с.

16. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ : Олимп. лит., 2013. 136 с.

17. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Київ : Олимп. лит., 2011. – 360 с.

18. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкребтій. – К.: Олимп. л-ра, 2005. – 257 с.

19. Lexie Williamson. The Stretching Bible. The Ultimate Guide to Improving Fitness and Flexibility / Lexie Williamson. – London-New York., 2017. – 952 p.

20. Michael Boyle. New Functional Training for Sports / Michael Boyle/ – United States: Human Kinetics, 2016. – 478 p.

21. Paul Gamble. Training for sports speed and agility. An evidence-based approach / Paul Gamble. – New York., 2012. – 188 p.

22. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uni-sport.edu.ua/>

23. Бібліотека Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/biblioteka-ldufk.html>

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

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

26. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>

Розробник: