

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**  
**імені Івана Черняхівського**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчально-наукового інституту фізичної  
культури та спортивно-оздоровчих технологій  
полковник

*О.Петрачков*  
“ 10 ” *серпня* / 2019 року

О.ПЕТРАЧКОВ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

1.3.11 ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Ступінь вищої освіти</b>	бакалавр
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта/Педагогіка
<b>Спеціальність</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Спеціалізації</b>	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

## І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжні контролі		
1 курс												
у тому числі	I півріччя 1 курсу (1 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 1 курсу (2 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 курс												
у тому числі	I півріччя 2 курсу (3 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 2 курсу (4 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 курс												
у тому числі	I півріччя 3 курсу (5 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 3 курсу (6 семестр)	90	60	30	34	16	-	-	-	6	-	4
4 курс												
у тому числі	I півріччя 4 курсу (7 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 4 курсу (8 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Усього за навчальну дисципліну</b>		<b>90</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	-	-	-	<b>6</b>	-	<b>4</b>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

№ з\п	Вид навчального заняття	Кількість годин	З них		Номери семестрів, назва змістового модуля, занять, навчальні питання	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Навчальних занять	Самостійної роботи			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
		<b>90</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>II півріччя 3 курсу (6 семестр)</b>		
		<b>28</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>Тема 1. Система та структура підготовки спортсменів</b>		
1	Л-1	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 1.</u> Характеристика системи підготовки спортсмена та напрямки її вдосконалення. 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсмена. 2. Систематизація та класифікація видів спорту. 3. Система спортивних змагань. 4. Структура змагальної діяльності спортсменів. 5. Тенденції розвитку спорту вищих досягнень та напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.	Навчальні посібники, лектор, слайди, плакати	[7,8, 10,11]
2	СЗ-1	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 2.</u> Характеристика системи підготовки спортсмена та напрямки її вдосконалення. 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсмена. 2. Систематизація та класифікація видів спорту. 3. Система спортивних змагань. 4. Структура змагальної діяльності спортсменів. 5. Тенденції розвитку спорту вищих досягнень та напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8, 10,11]
3	С-1	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 3.</u> Характеристика системи підготовки спортсмена та напрямки її вдосконалення. 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсмена. 2. Систематизація та класифікація видів спорту. 3. Система спортивних змагань. 4. Структура змагальної діяльності спортсменів. 5. Тенденції розвитку спорту вищих досягнень та напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.		[7,8, 10,11]
4	Л-2	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 4.</u> Передумови раціональної побудови процесу спортивного тренування. 1. Адаптація в спортивному тренуванні.	Навчальні посібники, лектор,	[7,8,11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Втома та відновлення при м'язовій діяльності. 3. Навантаження у спортивному тренуванні. 4. Засоби та методи спортивного тренування.	слайди, плакати	
5	СЗ-2	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 5.</u> Передумови раціональної побудови процесу спортивного тренування. 1. Адаптація в спортивному тренуванні. 2. Втома та відновлення при м'язовій діяльності. 3. Навантаження у спортивному тренуванні. 4. Засоби та методи спортивного тренування.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8,11]
6	С-2	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 6.</u> Передумови раціональної побудови процесу спортивного тренування. 1. Адаптація в спортивному тренуванні. 2. Втома та відновлення при м'язовій діяльності. 3. Навантаження у спортивному тренуванні. 4. Засоби та методи спортивного тренування.	Навчальні посібники, конспекти лекцій, лектор, слайди, плакати	[7,8,11]
7	Л-3	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 7.</u> Технічна та тактична підготовки. 1. Структура технічної підготовленості. 2. Методика технічної підготовки. 3. Структура тактичної підготовленості. 4. Вдосконалення тактичної підготовленості.	Навчальні посібники, лектор, слайди, плакати	[7,8,11]
8	СЗ-3	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 8.</u> Технічна та тактична підготовки. 1. Структура технічної підготовленості. 2. Методика технічної підготовки. 3. Структура тактичної підготовленості. 4. Вдосконалення тактичної підготовленості.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8,11]
9	Л-4	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 9.</u> Технічна та тактична підготовки. 1. Структура технічної підготовленості. 2. Методика технічної підготовки. 3. Структура тактичної підготовленості. 4. Вдосконалення тактичної підготовленості.	Навчальні посібники, конспекти лекцій, лектор, слайди, плакати	[7,8,11]
10	Л-5	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 10.</u> Фізична та психологічна підготовки. 1. Структура, методика розвитку та оцінка фізичних спроможностей. 2. Структура та вдосконалення моральних та вольових якостей. 3. Структура та вдосконалення психічних можливостей.	Навчальні посібники, лектор, слайди,	[7,8,11]

1	2	3	4	5	6	7	8
						плакати	
11	СЗ-4	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 11.</u> Фізична та психологічна підготовки. 1. Структура, методики розвитку та оцінка фізичних спроможностей. 2. Структура та вдосконалення моральних та вольових якостей. 3. Структура та вдосконалення психічних можливостей.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8,11]
12	Л-6	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 12.</u> Теоретична та інтегральна підготовка спортсменів 1. Напрямки теоретичної підготовки у спорті 2. Форми теоретичної підготовки спортсменів 3. Інтегральна підготовка спортсменів		
13	СЗ-5	2	-	2	<u>Тема 1. Заняття 13.</u> Фізична та психологічна підготовки. 1. Структура, методики розвитку та оцінка фізичних спроможностей. 2. Структура та вдосконалення моральних та вольових якостей. 3. Структура та вдосконалення психічних можливостей.	Навчальні посібники, конспекти лекцій, лектор, слайди, плакати	[7,8,11]
14	РК-1	2	2	-	<b>Рубіжний контроль.</b> 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсмена. 2. Систематизація та класифікація видів спорту. 3. Адаптація в спортивному тренуванні. 4. Втома та відновлення при м'язовій діяльності. 5. Структура, методики розвитку та оцінка фізичних якостей. 6. Технічна та тактична підготовки.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[7,8,11]
		<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>Тема 2. Організація тренувального процесу у системі підготовки спортсменів</b>		
15	Л-7	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 1.</u> Теорія періодизації підготовки спортсменів 1. Історичні передумови формування теорії періодизації 2. Класичний та альтернативні підходи до побудови різних утворень тренувального процесу спортсменів	Навчальні посібники, лектор, слайди, плакати	[7,8,11]
16	Л-8	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 2.</u> Основи структури тренувального процесу та методика побудови занять, мікроциклів та мезоциклів. 1. Методика побудови занять. 2. Методика побудови мікроциклів. 3. Методика побудови мезоциклів.	Навчальні посібники, лектор, слайди, плакати	[7,8,11]
17	Л-9	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 3.</u> Методика побудови тренувального процесу в макроциклах. 1. Види та загальна структура макроциклів.	Навчальні посібники,	[7,8,11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Періодизація тренування в окремому макроциклі. 3. Сумарний обсяг та співвідношення роботи різної спрямованості на протязі року та макроциклу.	лектор, слайди, плакати	
18	СЗ-6	2	-	2	<u>Тема 2. Заняття 4.</u> Основи структури тренувального процесу та методика побудови занять, мікро-, мезо- та макроциклів. 1. Методика побудови занять. 2. Методика побудови мікроциклів. 3. Методика побудови мезоциклів. 4. Види та загальна структура макроциклів. 5. Періодизація тренування в окремому макроциклі. 6. Сумарний обсяг та співвідношення роботи різної спрямованості на протязі року та макроциклу.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8,11]
19	С-3	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 5.</u> Основи структури тренувального процесу та методика побудови занять, мікро-, мезо- та макроциклів. 1. Методика побудови занять. 2. Методика побудови мікроциклів. 3. Методика побудови мезоциклів. 4. Види та загальна структура макроциклів. 5. Періодизація тренування в окремому макроциклі. 6. Сумарний обсяг та співвідношення роботи різної спрямованості на протязі року та макроциклу.	Навчальні посібники, конспекти лекцій, лектор, слайди, плакати	[7,8,11]
20	Л-10	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 6.</u> Структура багаторічної підготовки спортсменів. 1. Загальна структура багаторічної підготовки та факти, що її визначають. 2. Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. 3. Основні напрямки інтенсифікації тренувального процесу в багаторічній підготовці. 4. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічної підготовки.	Навчальні посібники, лектор, слайди, плакати	[7,8,11]
21	Л-11	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 7.</u> Професійний відбір у спорті. 1. Загальна характеристика проблеми відбору. 2. Особливості відбору та підготовки на першому етапі багаторічного вдосконалення. 3. Особливості відбору та підготовки на другому етапі багаторічного вдосконалення. 4. Особливості відбору та підготовки на третьому етапі багаторічного вдосконалення.	Навчальні посібники, лектор, слайди, плакати	[7,8,11]
22	СЗ-7	2	-	2	<u>Тема 2. Заняття 8.</u> Структура багаторічної підготовки спортсменів.	Навчальні	[7,8,11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					Професійний відбір у спорті. 1. Загальна структура багаторічної підготовки та факти, що її визначають. 2. Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. 3. Основні напрямки інтенсифікації тренувального процесу в багаторічній підготовці. 4. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічної підготовки.	посібники, конспекти лекцій	
23	С3-8	2	-	2	<u>Тема 2. Заняття 9.</u> Структура багаторічної підготовки спортсменів. Професійний відбір у спорті. 1. Загальна характеристика проблеми відбору. 2. Особливості відбору та підготовки на першому етапі багаторічного вдосконалення. 3. Особливості відбору та підготовки на другому етапі багаторічного вдосконалення. 4. Особливості відбору та підготовки на третьому етапі багаторічного вдосконалення.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8,11]
24	Л-12	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 10</u> Структура багаторічної підготовки спортсменів. Професійний відбір у спорті. 1. Загальна структура багаторічної підготовки та факти, що її визначають. 2. Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. 3. Основні напрямки інтенсифікації тренувального процесу в багаторічній підготовці. 4. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічної підготовки. 5. Загальна характеристика проблеми відбору. 6. Особливості відбору та підготовки на першому етапі багаторічного вдосконалення. 7. Особливості відбору та підготовки на другому етапі багаторічного вдосконалення. 8. Особливості відбору та підготовки на третьому етапі багаторічного вдосконалення.	Навчальні посібники, конспекти лекцій, лектор, слайди, плакати	[7,8,11]
25	С-4	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 11.</u> Структура багаторічної підготовки спортсменів. Професійний відбір у спорті. 1. Загальна структура багаторічної підготовки та факти, що її визначають. 2. Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. 3. Основні напрямки інтенсифікації тренувального процесу в багаторічній	Навчальні посібники, конспекти лекцій, лектор,	[7,8,11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					підготовці. 4. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічної підготовки.	слайди, плакати	
26	С-5	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 12.</u> Структура багаторічної підготовки спортсменів. Професійний відбір у спорті. 1. Загальна характеристика проблеми відбору. 2. Особливості відбору та підготовки на першому етапі багаторічного вдосконалення. 3. Особливості відбору та підготовки на другому етапі багаторічного вдосконалення. 4. Особливості відбору та підготовки на третьому етапі багаторічного вдосконалення.	Навчальні посібники, конспекти лекцій, лектор, слайди, плакати	[7,8,11]
27	СЗ-9	2	-	2	<u>Тема 2. Заняття 13.</u> Підготовка до модульного контролю 1. Характеристика системи підготовки спортсмена та напрямки її вдосконалення. 2. Передумови раціональної побудови процесу спортивного тренування. 3. Технічна та тактична підготовки. 4. Фізична та психологічна підготовки. 5. Основи структури тренувального процесу та методика побудови занять, мікроциклів та мезоциклів.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8,11]
28	СЗ-10	2	-	2	<u>Тема 2. Заняття 14.</u> 1. Методика побудови тренувального процесу в макроциклах. 2. Структура багаторічної підготовки. 3. Професійний відбір.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8,11]
29	РК-2	2	2	-	<b>Рубіжний контроль.</b> 1. Характеристика системи підготовки спортсмена та напрямки її вдосконалення. 2. Передумови раціональної побудови процесу спортивного тренування. 3. Технічна та тактична підготовки. 4. Фізична та психологічна підготовки. 5. Основи структури тренувального процесу та методика побудови занять, мікроциклів та мезоциклів. 6. Методика побудови тренувального процесу в макроциклах. 7. Структура багаторічної підготовки. 8. Професійний відбір.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-4,7,8, 10,11]



1	2	3	4	5	6	7	8
		28	18	10	<b>Тема 3. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів. Нові технології у фізичному вихованні і спорті</b>		
30	Л-13	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 1.</u> Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів. 1. Позатренувальні фактори в системі підготовки спортсменів 2. Позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів	Навчальні посібники, лектор, слайди, плакати	[7,8, 10,11]
31	СЗ-11	2	-	2	<u>Тема 3. Заняття 2.</u> Засоби стимуляції працездатності та відновлення спортсменів 1. Педагогічні засоби 2. Медико-біологічні 3. Психологічні	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8, 10,11]
32	С-6	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 3.</u> Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів. 1. Позатренувальні фактори в системі підготовки спортсменів 2. Позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8, 10,11]
33	Л-14	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 4.</u> Підготовка спортсменів в умовах середньогір'я та високогір'я 1. Класифікація гірського повітря 2. Механізми адаптації організму до висотної гіпоксії 3. Стадії адаптації до гірських умов 4. Побудова тренувальних мікроциклів в гірських умовах 5. Планування гірської підготовки в річному циклі спортсменів високого класу	Навчальні посібники, лектор, слайди, плакати	[7,8, 10,11]
34	СЗ-12	2	-	2	<u>Тема 3. Заняття 5.</u> Підготовка спортсменів в умовах середньогір'я та високогір'я 1. Класифікація гірського повітря 2. Механізми адаптації організму до висотної гіпоксії 3. Стадії адаптації до гірських умов 4. Побудова тренувальних мікроциклів в гірських умовах 5. Планування гірської підготовки в річному циклі спортсменів високого класу	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8, 10,11]
35	Л-15	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 6.</u> Підготовка спортсменів в умовах високих та низьких температур 1. Підготовка спортсменів в умовах високих температур 2. Підготовка спортсменів в умовах низьких температур 3. Профілактика гіпер та гіпотермічних травм у спортсменів	Навчальні посібники, конспекти лекцій	
36	С-7	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 7.</u> Підготовка спортсменів в умовах високих та низьких температур	Навчальні посібники,	[7,8, 10,11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підготовка спортсменів в умовах високих температур</li> <li>2. Підготовка спортсменів в умовах низьких температур</li> <li>3. Профілактика гіпер та гіпотермічних травм у спортсменів</li> </ol>	лектор, слайди, плакати	
37	Л-16	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 8.</u> Новітні технології у спортивному тренуванні.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нові технології для спорту.</li> <li>2. Матеріально-технічне забезпечення процесу підготовки</li> <li>3. Наукове обладнання в процесі підготовки спортсменів.</li> </ol>	Навчальні посібники, лектор, слайди, плакати	[7,8, 10,11]
38	СЗ-13	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 9.</u> Новітні технології у спортивному тренуванні.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сучасні технології у спорті.</li> <li>2. Сучасні технології оптимізації тренувального процесу у спорті вищих досягнень.</li> <li>3. Засоби відновлення.</li> <li>4. Основні положення застосування відновлювальних засобів.</li> <li>5. Нові технології для спорту.</li> <li>6. Нові технології для спортивних досягнень світового рівня.</li> <li>7. Наукове обладнання в процесі підготовки спортсменів.</li> </ol>	Навчальні посібники, конспекти лекцій	
39	С-8	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 10.</u> Новітні технології у спортивному тренуванні.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сучасні технології у спорті.</li> <li>2. Сучасні технології оптимізації тренувального процесу у спорті вищих досягнень.</li> <li>3. Засоби відновлення.</li> <li>4. Основні положення застосування відновлювальних засобів.</li> <li>5. Нові технології для спорту.</li> <li>6. Нові технології для спортивних досягнень світового рівня.</li> <li>7. Технічні новинки, що змінили спорт.</li> </ol>	Навчальні посібники, конспекти лекцій	
40	Л-17	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 11.</u> Харчування спортсменів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основи харчування.</li> <li>2. Фізіологія харчування.</li> <li>3. Сучасні тенденції у харчуванні (ГМО, харчові добавки Е).</li> <li>4. Харчування для різних видів спорту.</li> </ol>	Навчальні посібники, лектор, слайди, плакати	[7,8,11]
41	СЗ-14	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 12.</u> Харчування спортсменів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основи харчування.</li> <li>2. Фізіологія харчування.</li> <li>3. Сучасні тенденції у харчуванні (ГМО, харчові добавки Е).</li> <li>4. Енерговитрати спортсменів.</li> <li>5. Основні принципи харчування спортсменів.</li> </ol>	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8,11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					6. Традиційні та нетрадиційні системи харчування, складання меню. 7. Харчування для різних видів спорту.		
42	СЗ-15	2	-	2	<i>Тема 3. Заняття 14.</i> Допінговий контроль та фармакологічні препарати у фізичному вихованні та спорті. 1. Види контролю за спортивною діяльністю. 2. Препарати, що стимулюють працездатність. 3. Класифікація допінгів. 4. Харчові добавки та регулювання маси тіла. 5. Антидопінговий контроль 6. Контроль на статеvu належність 7. Фармакологічне забезпечення спорту.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	[7,8,11]
43	РК-3	2	2	-	<b>Рубіжний контроль.</b> 1. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів. 2. Новітні технології у спортивному тренуванні. 3. Харчування спортсменів. 4. Допінговий контроль та фармакологічні препарати у фізичному вихованні та спорті.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-4,7,8,10,11]
44	Е	4	4	-	<b>Екзамен</b>	НМБ	[1-14]

### III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Анохін Є.Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: [навч. посібник] / Анохін Є.Д. – Львів: ЛВІ, 2005. – 115 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: [учеб. пособие] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: ТОВ «Полиграф-Експрес», 2005 – 195 с.
3. Сидорченко К. М. Теорія і методика фізичного виховання : [навч.-метод. посібн.] / Сидорченко К. М. – Одеса, 2011. – 107 с.
4. Сидорченко К. М. Нові технології у фізичному вихованні : [навчально-методичний посібник] / Сидорченко К. М. – Одеса : Військова академія, 2014. – 145 с.
5. Сидорченко К. М. Загальна теорія підготовки спортсменів : [навч.-метод. посібн.] / Сидорченко К. М. – Одеса, 2013. – 214 с.
6. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – К.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил.
7. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / Платонов В. Н., Сахновский К. П. – К.: Рад. шк., 1988. – 288 с.
8. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: [учеб. пособ.] / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005, – 290 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
11. Арансон М. В. Питание для спортсменов / М. В. Арансон. – К.: Физкультура и спорт, 2001. – С.72–87
12. Бальсевич В. К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теор. и практ. физ. культ. – 1999, № 4, с. 21–25.
13. Кузин В.В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / Кузин В.В., Лаптев А.П. – К.: РГАФК, 1999. – 31 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – К.: ФиС, 1991. – 286 с.
16. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Здоровье, 1988. – 216 с.
17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 186 с.
18. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология / Р.Д. Сейфулла. – К.: Физкультура и спорт, 1999. – 118 с.

#### IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом підготовки курсантів денної форми навчання зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачений на 3 курсі – екзамен.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

##### **Засоби поточного контролю.**

##### *Питання до рубіжного контролю № 1.*

1. Основні завдання навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів».
2. Визначення основних понять теорії і методики спортивної підготовки: «спорт», «спортивна підготовка», «підготовленість спортсмена», «спортивне тренування», «тренуваність спортсмена», «спортивна форма», «система підготування спортсмена» і ін.
3. Ціль і завдання підготовки що займаються масовим спортом і спортом вищих досягнень.
4. Класифікація і характеристика засобів спортивного тренування.
5. Класифікація і характеристика методів спортивного тренування.
6. Дидактичні принципи і їхня реалізація в процесі підготовки спортсмена.
7. Специфічні принципи спортивної підготовки.
8. Термінова і довгострокова адаптація до фізичних навантажень.
9. Особливості адаптації спортсмена різної кваліфікації і підготовленості.
10. Класифікація і загальна характеристика тренувальних навантажень.
11. Компоненти навантаження, що визначають її спрямованість і вплив на організм.
12. Особливості впливу навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
13. Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
14. Класифікація видів спорту.
15. Визначення понять: «спортивні змагання», види спортивних змагань і їхні завдання.
16. Система визначення результатів і переможців змагань.
17. Особливості змагальної практики спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
18. Еволюція змагальної діяльності спортсменів високого класу, у тому числі в зв'язку зі зміною в спорті вищих досягнень.
19. Поняття «змагальна діяльність спортсмена», стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності.
20. Структура змагальної діяльності представників різних груп видів спорту.
21. Контроль змагальної діяльності.

### *Питання до рубіжного контролю № 2.*

1. Поняття «спортивна техніка» і структура технічної підготовленості.
2. Завдання, засоби і методи технічної підготовки спортсмена. Етапи і стадії формування технічної майстерності спортсмена.
3. Особливості технічного підготування спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
4. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
5. Поняття «спортивна тактика» і структура тактичної підготовленості спортсмена.
6. Основні напрямки тактичної підготовки спортсмена і контроль тактичної підготовленості.
7. Особливості тактичної підготовки спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
8. Значення і структура психологічної підготовленості.
9. Основні напрямки психологічної підготовки спортсмена.
10. Контроль психологічної підготовленості спортсмена.
11. Особливості психологічної підготовки спортсменів різного підлоги, віку і кваліфікації.
12. Основні напрямки теоретичної підготовки спортсмена.
13. Характеристика загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовленості спортсмена.
14. Значення швидкісних спроможностей, види швидкісних спроможностей і чинники їх визначальні.
15. Методика розвитку і контролю елементарних і комплексних форм прояву швидкості.
16. Особливості швидкісної підготовки спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
17. Визначення поняття «сила», значення силових спроможностей, види силових спроможностей і чинники, що визначають їхній рівень.
18. Методика розвитку й оцінка максимальної сили.
19. Методика розвитку й оцінки вибухової сили.
20. Методика розвитку й оцінки силової витривалості.
21. Особливості силової підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації.
22. Визначення поняття «витривалість», значення витривалості, види витривалості і чинники їх рівня.
23. Методика розвитку і контролю загальної витривалості.
24. Методика розвитку і контролю спеціальної витривалості.
25. Особливості розвитку витривалості спортсменів різного віку і кваліфікації.
26. Визначення поняття «гнучкість», види гнучкості і чинники, що обумовлюють рівень їхнього розвитку.
27. Методика розвитку і контролю гнучкості.
28. Особливості розвитку гнучкості спортсменів різного віку і кваліфікації.
29. Значення координаційних спроможностей, визначення поняття «координаційні спроможності» («спритність»), види координаційних спроможностей і чинники, що визначають їхній рівень.
30. Методика розвитку і контроль різних видів координаційних спроможностей.
31. Особливості розвитку координаційних спроможностей спортсменів різного віку і кваліфікації.

32. Структура тренувальних занять, типи занять і основа їхньої побудови.
33. Значення тренувальних мікроциклів, їхні типи і методика побудови,
34. Значення тренувальних мезоциклів, їхні типи і методика побудови.
35. Загальна структура підготовки спортсмена протягом року.
36. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
37. Різні варіанти й еволюція побудови підготовки протягом року.
38. Структура макроциклу й особливості підготовки спортсмена в його різні періоди.
39. Значення й особливості побудови етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року.

***Питання до рубіжного контролю № 3.***

1. Основи прогнозування в спорті.
2. Умови життя спортсмена і їхній вплив на ефективність його підготовки.
3. Основи раціонального харчування спортсменів.
4. Відновлення і стимуляція працездатності спортсменів.
5. Проблема допінгу в спорті.
6. Тренування і змагальна діяльність спортсмена в різних клімато-географічних умовах.
7. Гіпоксичне тренування спортсмена.
8. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсмена.
9. Місце і значення тренажерів у системі підготовки спортсменів.
10. Основи науково-методичного й інформаційного забезпечення підготовки спортсменів.

**Засоби підсумкового контролю.**

**Екзамен включає в себе три теоретичних питання:**

перше питання – це одне із питань до рубіжного контролю № 1;  
друге питання – питання до рубіжного контролю № 2;  
третє питання – питання до рубіжного контролю № 3.

## V. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

Предметом загальної теорії підготовки спортсменів та нових технологій у фізичному вихованні є вивчення загальних теоретико-методичних закономірностей управління вдосконаленням фізичного розвитку людини та сучасних підходів і тенденцій у методиці спортивного тренування. Загальна теорія підготовки спортсменів та нові технології у фізичному вихованні як навчальна і наукова дисципліна формує сучасні уявлення про основи планування тренувального процесу з видів спорту, структуру системи підготовки спортсменів різного рівня, методику навчання та фізичного вдосконалення людей різного віку; про харчування, допінг контроль та фармакологічні препарати, сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні та новітні технології у спортивному тренуванні, методику навчання фітнес-програм. Науково-методичну основу навчальної дисципліни складають взаємозв'язок між відбором, підготовкою та розвитком фізичних якостей, а також формуванням прикладних рухових навичок.

**Міждисциплінарні зв'язки:** вивчення дисципліни повинно відбуватись у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Спортивна медицина», «Спортивна фізіологія», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія та організація фізичної підготовки військ», «Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг», «Гімнастика та методика її викладання», «Метрологічний контроль та методи дослідження у фізичному вихованні», «Професійна діяльність у сфері фізичного виховання (у т.ч. професійна та педагогічна майстерність)», «Гігієна», «Біомеханіка», «Спортивні ігри та методика їх викладання», «Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання». Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесів у закладах освіти та військових частинах.

Предмет вивчається протягом 5-го семестру, курсантами відпрацьовується 3 теми, кожна з яких складається з лекцій, семінарських та самостійних занять. На лекційних заняттях курсанти отримують знання з найбільш складних питань навчальної програми. Семінарські заняття проводяться за питаннями лекційного курсу та самостійної підготовки курсантів. Контроль за рівнем засвоєння знань здійснюється рубіжним контролем та екзаменом.

Роль ЗТПС та НТФВ визначається розкриттям основ фізичного тренування, формуванням сучасного світогляду на місце та значення фізичного вдосконалення людини в сучасних умовах розвитку Збройних Сил. Формування військового фахівця забезпечується єдністю підходів до виховання, навчання та розвитку, в яких військово-фізична підготовка представлена як спеціалізований напрямок фізичного виховання особистості.

Базисом ЗТПС та НТФВ є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), загальна теорія фізичного виховання, фізіологія, наука управління. Тому, важливішою мовою успішного оволодіння дисципліною є вивчення міжпредметних зв'язків, пошук спільних напрямів виховання, навчання та фізичного розвитку людини.

Обсяг навчальної дисципліни складає 90 годин / 3 кредити ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 60 годин (лекцій – 34 год., семінарських занять – 22 год., екзамен – 4 год.); на самостійну роботу – 30 годин.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, групові, семінарські заняття, практичні заняття, самостійні заняття, екзамен.



Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого їх спонукання до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують фундаментальні знання з дисципліни, семінарські заняття проводяться для поглиблення теоретичних знань курсантів та містять значну частину матеріалу проблемного типу навчання. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних курсантами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються. Курсанти виконують завдання практичного, ситуаційного характеру.

Самостійні заняття передбачають виконання ними завдань, які сприяють відпрацюванню та засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню отриманих знань та практичних умінь. Під час самостійних занять курсанти, також, виконують індивідуальні завдання, які винесені за межі лекційного курсу та висвітлюються у доступній методичній літературі.

Навчальним планом підготовки зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності:

для курсантів денної форми навчання: на 3 курсі – екзамен.

Крім цього, рівень засвоєння курсантами навчального матеріалу з навчальної дисципліни перевіряється та оцінюється в ході комплексного екзамену під час проведення атестації, з метою визначення рівня підготовленості випускників до виконання функціональних обов'язків начальника фізичної підготовки і спорту військової частини.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов'язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних курсантами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

поточний контроль;

самоконтроль;

підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми. Проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському (груповому) занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу навчальної дисципліни, перевірка готовності курсантів до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на екзамені.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного, взаємооцінювання техніки виконання вправ.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів, самоконтролі.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від рубіжного контролю.

Курсанти, що мають заборгованості до рубіжних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводяться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, не виконання практичних нормативів) викладач відстороняє цього курсанта від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на рубіжному контролі отримав оцінку «незадовільно», повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому випадку він до підсумкового контролю (екзамену) не допускається.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання методичних завдань;

виконання практичних завдань.

Рубіжний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять наприкінці вивчення протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної, методичної та практичної підготовки тих, хто навчається.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді екзамену в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час екзамену (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються

начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за екзамен вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

*Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено екзамен, загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 60 балів) та суми балів, що набрані під час складання екзамену (максимально 40 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:*

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де  $O_{\text{НЗ}}$  — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне, лабораторне);

$O_{\text{МК}}$  — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$  — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де  $N_{\text{НЗ}}$  — кількість навчальних занять (семінарських, практичних)

$N_{\text{МК}}$  — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 60\%}{\max_{\text{бал}}}, \quad (3)$$

де  $C_{\text{бал}}$  — сумарний бал за семестр;

$\max_{\text{бал}}$  — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за екзамен складається з питань 3 рівнів складності, які сумарно складають 40 балів (табл. 1). Результати за екзамен заносяться у таблицю 2. та переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Результати за екзамен заносяться у таблицю 2. Бал за екзамен переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Курсанти, які не склали екзамен з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання екзамену допускається не більше двох разів. Друге повторне складання екзамену у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Таблиця 1

## Відомість проведення диференційованого заліку

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)				Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)				Усна перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)				Сумарний бал
			№ білету	1 питан.	2 питан.	3 питан.	№ білету	1 питан.	2 питан.	3 питан.	№ білету	1 питан.	2 питан.	3 питан.	

Таблиця 2

## Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал	тах бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за екзамен (диф. залік)	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Таблиця 3

## Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ)	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри	До 5 б.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів та нових технологій у фізичному вихованні”, виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку та екзамену; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

Таблиця 4

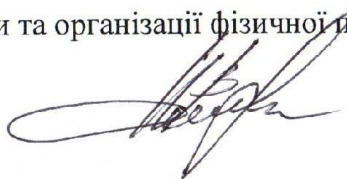
**Шкала оцінювання**

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту  
 Протокол від “08” серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту  
 підполковник

“10” серпня 2019 року



Н.ВЕРБИН