

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**  
**імені Івана Черняховського**

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

**О.ПЕТРАЧКОВ**

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2019 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**2.3.04 ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

для підготовки слухачів Національного університету оборони України імені Івана Черняховського (заочна форма навчання)

<b>Рівень вищої освіти</b>	другий (магістерський)
<b>Ступінь вищої освіти</b>	магістр
<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

# I. 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)			Командно-штабні навчання
1 курс		<b>132</b>	<b>22</b>	<b>110</b>	<b>6</b>	-	-	<b>2</b>	<b>14</b>	-	-	-
у тому числі	I збір	14	12	2	2		-	-	10	-	-	-
	I міжзборовий період	50	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-
	II збір	16	10	6	4	-	-	2	4	-	-	-
	II міжзборовий період	52	-	52	-	-	-	-	-	-	-	-
2 курс		<b>108</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	<b>2</b>			<b>4</b>	<b>16</b>			<b>4</b>
у тому числі	III збір	20	14	6	2			2	10			-
	III міжзборовий період	70	-	70								
	підсумково-випускний збір	18	12	6	-	-	-	2	6			4
Усього за навчальну дисципліну		<b>240</b>	<b>48</b>	<b>192</b>	<b>8</b>	<b>6</b>		-	<b>30</b>	-	-	<b>4</b>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер півріччя (курсу навчання), шифри та назва вмінь і змістових модулів, номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом викладача	Самостійні заняття			
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>14</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>І збір</b>		
		<b>14</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>Тема 1. Загальна характеристика підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту. Розвиток основних фізичних якостей.</b>		
1	Л-1	4	2	2	<u>Тема 1. Заняття 1.</u> Історія розвитку спортивної майстерності в Україні та світі. 1. Історія розвитку спортивної майстерності. 2. Завдання, засоби та особливості спортивної майстерності. 3. Місце та значення обраних видів спорту в системі фізичної підготовки.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, література	[1-24]
2	ПЗ-1	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 2.</u> Розминка: призначення, загальні і специфічні основи побудови. 1. Завдання розминки в тренувальному процесі. 2. Загальні основи побудови розминки. 3. Структура і зміст розминки.	НСБ	[1-24]
3	ПЗ-2	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 3.</u> Розминка: призначення, загальні і специфічні основи побудови. 1. Динамічне та статичне розтягування. 2. Особливості передзмагальної розминки. 3. Розминка та психологічне налаштування. 4. Вдосконалення майстерності за обраним видом спорту.	НСБ	[1-24]
4	ПЗ-3	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 4.</u> Підвищення спортивної майстерності за рахунок силових якостей. 1. Види силових якостей. 2. Фактори, що визначають рівень сили. 3. Прояв силових якостей в обраному виді спорту. 4. Вдосконалення майстерності за обраним видом спорту.	НСБ	[1-24]

1	2	3	4	5	6	7	8
5	ПЗ-4	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 5.</u> Підвищення спортивної майстерності за рахунок силових якостей. 1. Засоби силової підготовки. 2. Поєднання засобів і методів силової підготовки. 3. Основи методики силової підготовки. 4. Вдосконалення майстерності за обраним видом спорту.	НСБ	[1-24]
6	ПЗ-5	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 6.</u> Основні методи силової підготовки. 1. Ексцентричний метод розвитку силових якостей. 2. Ізометричний метод розвитку силових якостей. 3. Ізокінетичний метод розвитку силових якостей. 4. Пліометричний метод розвитку силових якостей. 5. Балістичний метод розвитку силових якостей.	НСБ	[1-24]
		<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>I міжзборовий період</b>		
		<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>Тема 1. Загальна характеристика підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту. Розвиток основних фізичних якостей.</b>		
		<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>Розроблення магістерської роботи</b>		
		<b>16</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>II збір</b>		
		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Тема 1. Загальна характеристика підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту. Розвиток основних фізичних якостей.</b>		
7	РК	4	2	2	<b>Рубіжний контроль 1.</b> 1. Загальна характеристика підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту. 2. Підвищення спортивної майстерності за рахунок розвитку основних фізичних якостей. 3. Виконання нормативу відповідно до спортивної спеціалізації	НМБ	[1-24]
		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Тема 2. Техніко-тактична та психологічна підготовка в обраному виді спорту.</b>		[1-24]
8	Л-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 1.</u> Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту. 1. Основи спортивної техніки в обраному виді спорту. 2. Технічна підготовленість. 3. Завдання технічної підготовленості.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-24]
9	ГЗ-1	4	2	2	<u>Тема 2. Заняття 2.</u> Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів в обраному виді спорту. 1. Спортивна тактика. 2. Тактична підготовленість. 3. Спрямованість тактичної підготовки.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-24]

1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Тема 3. Макроструктура процесу підвищення спортивної майстерності.</b>		
10	Л-3	4	2	2	<u>Тема 3. Заняття 1.</u> Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення. 1. Загальна структура багаторічної підготовки. 2. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки. 3. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-24]
11	ПЗ-6	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 2.</u> Етапи багаторічного вдосконалення спортсменів в обраному виді спорту. 1. Етап початкової підготовки. 2. Етап попередньої базової підготовки. 3. Вдосконалення майстерності за обраним видом спорту.	НСБ	[1-24]
		<b>52</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>II міжзборовий період</b>		
		<b>20</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>Тема 2. Техніко-тактична та психологічна підготовка в обраному виді спорту.</b>		
		<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>Тема 3. Макроструктура процесу підвищення спортивної майстерності.</b>		
		<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>Розроблення магістерської роботи</b>		
		<b>20</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>III збір</b>		
		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Тема 2. Техніко-тактична та психологічна підготовка в обраному виді спорту.</b>		
12	ПЗ-7	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 3.</u> Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту. 1. Регулювання психічного напруження. 2. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу. 3. Управління стартовими станами. 4. Вдосконалення майстерності за обраним видом спорту.	НСБ	[1-24]
13	РК-2	4	2	2	<b>Рубіжний контроль.</b> 1. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту. 2. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів в обраному виді спорту. 3. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту.	НСБ	[1-24]
		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Тема 3. Макроструктура процесу підвищення спортивної майстерності.</b>		
14	ПЗ-8	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 3.</u> Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення. 1. Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення. 2. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного вдосконалення. 3. Вдосконалення майстерності за обраним видом спорту.	НСБ	[1-24]

1	2	3	4	5	6	7	8
15	РК-3	4	2	2	<b>Рубіжний контроль.</b> 1. Етапи багаторічного вдосконалення спортсменів в обраному виді спорту. 2. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення. 3. Підвищення спортивної майстерності протягом року.	НСБ	[1-24]
		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>Тема 4 Мікро- і мезоструктура процесу підвищення спортивної майстерності.</b>		
16	Л-4	2	2	-	<i>Тема 4. Заняття 1.</i> Побудова програм занять підвищення спортивної майстерності. 1. Загальна структура занять та їх педагогічна спрямованість. 2. Заняття вибіркової спрямованості. 3. Заняття комплексної спрямованості.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-24]
17	ГЗ-2	4	2	2	<i>Тема 4. Заняття 2.</i> Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями. 1. Поєднання в мікроциклі занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями. 2. Структура мікроциклів різних типів. 3. Особливості побудови мікроциклів при кількох заняттях протягом дня.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-24]
18	ПЗ-9	2	2	-	<i>Тема 4. Заняття 3.</i> Побудова програм занять підвищення спортивної майстерності. 1. Особливості навантажень на заняттях. 2. Типи і організація занять за вибраним видом спорту. 3. Вдосконалення майстерності за обраним видом спорту.	НСБ	[1-24]
		<b>70</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	<b>III міжзборовий період</b>		
		<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>Тема 4 Мікро- і мезоструктура процесу підвищення спортивної майстерності.</b>		
		<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>Розроблення магістерської роботи</b>		
		<b>18</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>підсумково-випускний збір</b>		
		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>Тема 4 Мікро- і мезоструктура процесу підвищення спортивної майстерності.</b>		
19	ПЗ-10	2	2	-	<i>Тема 4. Заняття 4.</i> Побудова програм мезоциклів в процесі підвищення спортивної майстерності. 1. Типи мезоциклів. 2. Втягуючий мезоцикл. 3. Базовий мезоцикл. 4. Контрольно-підготовчий мезоцикл. 5. Вдосконалення майстерності за обраним видом спорту.	НСБ	[1-24]
20	ГЗ-3	4	2	2	<i>Тема 4. Заняття 5.</i> Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями.	НСБ	[1-24]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексні заняття з послідовним вирішенням завдань.</li> <li>2. Тренувальне заняття з різноспрямованими засобами.</li> <li>3. Комплексні заняття з паралельним вирішенням завдань.</li> <li>4. Вдосконалення майстерності за обраним видом спорту.</li> </ol>		
21	ПЗ-11	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 6.</u> Побудова програм мезоциклів в процесі підвищення спортивної майстерності.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передзмагальний мезоцикл.</li> <li>2. Змагальний мезоцикл.</li> <li>3. Вдосконалення майстерності за обраним видом спорту.</li> </ol>	НСБ	[1-24]
22	<b>РК-3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<p><b>Рубіжний контроль.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Етапи багаторічного вдосконалення спортсменів в обраному виді спорту.</li> <li>2. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.</li> <li>3. Підвищення спортивної майстерності протягом року.</li> </ol>	НМБ	[1-24]
23	ДЗ	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Диференційований залік</b>	НМБ	[1-24]

### III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Безмылов Н. Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне / Н. Н. Безмылов, О. А. Шинкарук. – К.: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 144 с.
2. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою навчання / Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. Івана Франка, 2008. – 216 с.
3. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В. Е. Виноградов. – К.: Славутич-дельфин, 2009. – 367 с.
4. Железняков Ц., Дашева Д. Основы на спортната тренировка. София: Гера арт., 2011. – 432 с.
5. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, затверджений постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3809-ХІІ – 20 с.
6. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский – К. : Здоровье, 1985. – 210 с.
7. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. Москва: Соверский спорт., 2010. – 288 с.
8. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року.
9. Кулиненко О. С. Подготовка спортсмена. Фармакология, физиотерапия, диета. Москва: Советский спорт, 2009. – 431 с.
10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. — 3-е изд., испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2006. – 208 с.
11. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 196 с.
12. Матвеев Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. Для вузов физической культуры. Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
13. 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.
14. Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки: навч.-методич. посібн. / С. І. Глазунов, О. В. Молоков, С. М. Жембровський, Г. І. Сухорада. – К. : НАОУ, 2009. – 151 с.
15. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
16. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ: [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / І. С. Овчарук. – Одеса : Військова академія, 2014. – Ч.1. – 250 с.
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров. Київ : Олимп. лит., 2015. – 1432 с.
18. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 томах / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. Т.1 : Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. – 392 с.
19. 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, 2017. – 272 с.



20. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С. І. Глазунов, Л. Я. Іващенко, С. М. Жембровський, О. В. Молоков, Ю. В. Муштатов, Ю. С. Фіногенов. – К.: НУОУ, 2012. – 284 с.
21. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред.. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.
22. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев : Олимп. лит., 2011. – 360 с.
23. Шинкарук О. А Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Киев : Олимп. лит., 2013. 136 с.
24. Шкреттій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкреттій. –К.: Олімп. л-ра, 2005. – 257 с.

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

Навчальним планом для підготовки слухачів заочної форми навчання зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачений на підсумково-випускному – диференційований залік.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

#### **Засоби поточного контролю.**

##### *Питання до теми 1.*

1. Історія розвитку спортивної майстерності.
2. Завдання, засоби та особливості спортивної майстерності.
3. Місце та значення обраних видів спорту в системі фізичної підготовки.
4. Завдання розминки в тренувальному процесі.
5. Загальні основи побудови розминки.
6. Структура і зміст розминки.
7. Динамічне та статичне розтягування.
8. Особливості передзмагальної розминки.
9. Розминка та психологічне налаштування.
10. Види силових якостей.
11. Фактори, що визначають рівень сили.
12. Прояв силових якостей в обраному виді спорту.
13. Засоби силової підготовки.
14. Поєднання засобів і методів силової підготовки.
15. Основи методики силової підготовки.
16. Ексцентричний метод розвитку силових якостей.
17. Ізометричний метод розвитку силових якостей.
18. Ізокінетичний метод розвитку силових якостей.
19. Пліометричний метод розвитку силових якостей.
20. Балістичний метод розвитку силових якостей.
21. Послідовність реакції адаптації в процесі силової підготовки.

22. Інтенсивність силових вправ, режим праці та відпочинку.
23. Зниження, підтримання та відновлення рівня силової підготовленості.
24. Положення тіла, дихання та страхування під час виконання силових вправ.
25. Розвиток максимальної сили.
26. Розвиток швидкісної сили.
27. Розвиток силової витривалості.
28. Види витривалості.
29. Розвиток загальної витривалості.
30. Розвиток спеціальної витривалості.
31. Поєднання в тренувальному процесі методів і засобів розвитку витривалості.
32. Підвищення потужності і ємності алактатної анаеробної системи енергозабезпечення.
33. Підвищення потужності і ємності анаеробної лактатної системи енергозабезпечення..
34. Підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення.
35. Загальна характеристика спритності та координації.
36. Основні фактори, що визначають спритність та координацію.
37. Координаційні здібності та їх види.
38. Загальні положення методики і основні засоби підвищення спритності та координації.
39. Види швидкісних здатностей.
40. Фактори, що визначають рівень швидкісних здатностей.
41. Прояв швидкісних якостей в обраному виді спорту.
42. Комплексні види швидкісних здатностей в обраному виді спорту.
43. Засоби швидкісної підготовки.
44. Основи методики підвищення швидкісних здібностей.
45. Компоненти навантаження у процесі швидкісної підготовки.
46. Стимуляція працездатності у швидкісній роботі.
47. Види та значення гнукості.
48. Фактори, що визначають рівень гнукості.
49. Амплітуда рухів під час гнукості.
50. Засоби і методи розвитку гнукості.
51. Поєднання розвитку гнукості і сили.
52. Особливості методики розвитку гнукості
53. Метод статичного розтягування.
54. Метод динамічного розтягування.
55. Балістичний метод.
56. Пліомертичний метод.

### *Питання до теми № 2.*

1. Основи спортивної техніки в обраному виді спорту.
2. Завдання технічної підготовленості.
3. Засоби технічної підготовленості.
4. Методи технічної підготовленості
5. Стадія створення першого уявлення про рухові дії і формування установки на їх тренування.
6. Стадія формування первинного вміння, яка відповідає першого етапу освоєння дії.
7. Стадія формування досконалого виконання рухової дії.
8. Стадія стабілізації навичку.
9. Стадія досягнення варіативної навички і її реалізації.
10. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
11. Спортивна тактика.
12. Тактична підготовленість.
13. Спрямованість тактичної підготовки.
14. Оволодіння тактичними діями.
15. Вдосконалення тактичного мислення.
16. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості.
17. Практична реалізація тактичної підготовленості.
18. Основні психічні якості.
19. Напрямки психологічної підготовки.
20. Формування мотивації до занять спортом.
21. Особливості вольової підготовки.
22. Формування впевненості в своїх силах.
23. Ідеомоторне тренування.
24. Вдосконалення реагування.
25. Вдосконалення спеціальних вмінь.
26. Регулювання психічного напруження.
27. Управління стартовими станами.

### *Питання до теми № 3.*

1. Загальна структура багаторічної підготовки.
2. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки.

3. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.
4. Етап початкової підготовки.
5. Етап попередньої базової підготовки.
6. Етап спеціалізованої базової підготовки.
7. Етап підготовки до вищих досягнень.
8. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
9. Етап збереження вищої спортивної майстерності.
10. Етап поступового зниження досягнень.
11. Етап виходу зі спорту вищих досягнень.
12. Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.
13. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного вдосконалення.
14. Загальні положення річного планування тренувального процесу.
15. Структура річної підготовки.
16. Основи багатоциклового побудови річної підготовки.
17. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.
18. Підготовчий період.
19. Змагальний період.
20. Перехідний період.

#### ***Питання до теми № 4.***

1. Загальна структура занять та їх педагогічна спрямованість.
2. Заняття вибіркової спрямованості.
3. Заняття комплексної спрямованості.
4. Особливості навантажень на заняттях.
5. Типи і організація занять за вибраним видом спорту.
6. Навчальні заняття.
7. Тренувальні заняття.
8. Навчальні тренувальні заняття.
9. Відновлювальні заняття.
10. Модельні заняття.
11. Контрольні заняття.
12. Втягуючі мікроцикли.
13. Ударні мікроцикли.
14. Відновлювальні мікроцикли.

15. Підводящі мікроцикли.
16. Змагальні мікроцикли.
17. Загальні основи чергування занять з різними за величиною навантаженнями.
18. Загальні основи чергування занять з різними за спрямованості навантаженнями.
19. Заняття виборчої спрямованості з великими навантаженнями.
20. Комплексні заняття з послідовним вирішенням завдань.
21. Тренувальне заняття з різноспрямованими засобами.
22. Комплексні заняття з паралельним вирішенням завдань.
23. Поєднання в мікроциклі занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями.
24. Структура мікроциклів різних типів.
25. Особливості побудови мікроциклів при кількох заняттях протягом дня.
26. Типи мезоциклів.
27. Втягуючий мезоцикл.
28. Базовий мезоцикл.
29. Контрольно-підготовкчий мезоцикл.
30. Передзмагальний мезоцикл.
31. Змагальний мезоцикл.
32. Поєднання мікроциклів в мезоциклі.

#### **Засоби підсумкового контролю.**

**Диференційований залік включає в себе: одне теоретичних питання, одне методичне завдання та практичне виконання вправи:**

перше питання – теоретичне питання до тем № 1, 2, 3, 4;

друге питання – методичне питання до тем № 1, 2, 3, 4;

третє питання – практичне виконання вправи до теми № 1, 2, 3, 4.

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

Предметом навчальної дисципліни є вивчення об'єктивних явищ, зв'язків і відношень процесу спортивного самовдосконалення військовослужбовців, які знаходяться в постійному протиріччі та визначають сутність і закономірності процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців та принципи управління цим процесом.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Підвищення спортивної майстерності” є вимоги законодавчих та інших нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, а також передових теоретичних розробок сучасної світової та вітчизняної науки з фізичного виховання і спорту у тісному взаємозв'язку з особливостями управлінської діяльності військового керівника, організацією та проведенням спортивної роботи в Збройних Силах України.

Базисом навчальної дисципліни є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), загальна теорія фізичного виховання, теорія спорту, спортивна фізіологія, наука управління, а також накопичений досвід практики фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання” “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка”, “Теорія і методика організації спортивної діяльності” “Інноваційні технології в фізичній культурі і спорті”.

Навчальна дисципліна “Підвищення спортивної майстерності” є навчальною дисципліною військово-спеціальної підготовки циклу професійної підготовки фахівців за спеціальністю “Фізична культура і спорт”, вивчення якої сприяє професійному розвитку військових фахівців з фізичної підготовки і спорту Збройних Сил та інших структурах сектору безпеки та оборони України. Вона узагальнює й висвітлює комплекс теоретичних знань й методичних вмінь з технічної, психологічної, фізичної та тактичної підготовок, які необхідні фахівцю з фізичної підготовки і спорту в організації спортивно-масової роботи.

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

Основними видами навчальних занять є: лекції, семінари, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік.

На лекціях слухачам надаються систематизовані знання щодо основ підвищення спортивної майстерності; форм, методик, методів та засобів розвитку та вдосконалення всіх видів підготовки; методики самостійних занять щодо підвищення спортивної майстерності.

Семінарські заняття проводяться з основних і найбільш складних питань навчальної дисципліни. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних слухачами 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.

Практичні заняття проводяться з метою засвоєння слухачами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціальних завдань з підвищення спортивної майстерності, організації фізичної підготовки, відпрацювання відповідних документів, що забезпечує зв'язок теорії і практики, сприяє опануванню ними умінь і навичок застосування методичних знань, отриманих на лекції та під час самостійної роботи.

Самостійна робота слухачів здійснюється з метою відпрацювання та засвоєння навчального матеріалу; поглиблення знань та

закріплення практичних умінь; виконання індивідуальних завдань з навчальної дисципліни і магістерських робіт; підготовки до занять і контрольних заходів; формування у них культури розумової праці, самостійності та ініціативи у пошуку та набутті знань.

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

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

Оцінка рівня підготовленості слухачів під час складання диференційованого заліку (екзамену) складається з оцінок, одержаних за відповідь на теоретичне питання і виконання практичного завдання, і оцінюються за результатами відповідей на кожне з питань відповідної теми за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ЄКТС (табл. 1):

Таблиця 1

#### 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

“96-100” – слухач має системні, глибокі знання, практичні уміння, виявляє неординарні творчі здібності, вміє формулювати і визначати шляхи розв'язування проблеми, виявляє власне ставлення до них;

“90-95” – слухач має глибокі знання, практичні уміння, здатний аргументовано і творчо використовувати їх у нестандартних ситуаціях, вміє формулювати і визначати шляхи розв'язування проблеми;

“80-89” – слухач володіє глибокими теоретичними знаннями та практичними уміннями з зазначених питань співбесіди, здатний аргументовано їх використовувати;

“75-79” – слухач вільно володіє матеріалом, застосовує знання та практичні уміння в дещо зміненій інтерпретації, використовує загальновідомі докази у власній аргументації;

“65-74” – знання та практичні уміння слухача є достатньо повними, слухач вміє правильно аналізувати теоретичний матеріал, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями;

“60-64” – слухач правильно, логічно відтворює матеріал, застосовує знання та практичні уміння у стандартних ситуаціях, розуміє основні теоретичні положення, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок;

“55-59” – слухач виявляє знання і розуміння основних положень теоретичного матеріалу, вміє застосовувати знання та практичні уміння при розв'язанні завдань за зразком. Відповідь його правильна, але недостатньо обґрунтована;



“50-54” – слухач розуміє основний теоретичний матеріал з зазначених питань співбесіди, здатний з помилками й неточностями дати відповідь на питання та виконати практичне завдання;

“40-49” – слухач знає близько половини теоретичного матеріалу, під час викладення матеріалу допускає суттєві неточності, для надання правильних відповідей йому потрібна допомога викладача, практичне завдання виконано невпевнено і з грубими помилками;

“35-39” – слухач відтворює менше половини матеріалу, дає відповіді з допомогою членів комісії, практичне завдання не виконано;

“15-34” – слухач фрагментарно відтворює незначну частину теоретичного матеріалу з зазначених питань співбесіди, виявляє невпевненість і неточність у відповідях на додаткові й навідні питання;

“0-14” – слухач не розрізняє об’єкта теоретичного матеріалу, не може дати відповідь на елементарні питання.

Слухачі, які не склали диференційований залік з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку допускається не більше двох разів. Друге повторне його складання приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

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

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту  
підполковник **Н.ВЕРБИН**

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2019 року.