

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

МАГІСТР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Декан факультету ГІСУТ
О.В.Нестеренко/
« 22 » грудня 2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ
ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Човнюк Ю.В., канд. техн. наук, доцент

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 11 від « 31 » грудня 2023 року

Завідувач кафедри

(підпис)

/Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і психологія спорту»

Гарант ОП

(підпис)

/Ганна ІВАННІКОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» протокол № 4 від « 29 » грудня 2023 року

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.

шифр	Магістр ОПП	Форма навчання:							денна				Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин					Кількість індивідуальних робіт							
			Всього	аудиторних											
				Разом	у тому числі										
					Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	Контр				
017	Фізична культура і спорт	4,0	120	50	30	20	70				1	Е	9		

шифр	Магістр ОПП	Форма навчання:										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних										
				Разом	у тому числі									
					Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	Контр			
017	Фізична культура і спорт	4,0	120	30	14	16	90				1	E	9	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – сформувати необхідні знання, уміння і навички організаторської викладацької діяльності у сфері учбово-тренувальної та спортивно-змагальної роботи з різним за рівнем кваліфікації контингентом спортсменів, працівників аварійно-рятувальних служб, цивільного захисту населення, військовослужбовців ЗСУ при наявності впливу екстремальних умов зовнішнього середовища; обґрунтувати теоретико-методичні засади сучасної системи підготовки спортсменів на основі сучасних технологій спортивного тренування, величезного масиву наукових знань, накопичених західною, східно-європейською та азійською школами спортивної науки, узагальнених досягненнях передової спортивної практики, а також на результатах багаторічних досліджень вітчизняних та зарубіжних дослідників; охарактеризувати сучасну систему змагань і змагальної діяльності спортсменів; викласти засади сучасної підготовки спортсменів; докладно розглянути різні сторони підготовки – фізичну, техніко-тактичну, психологічну, інтегральну; представити закономірності й особливості планування багаторічної підготовки спортсменів, добору перспективних спортсменів і орієнтації їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення; дати докладну характеристику періодизації річної підготовки, описати різні моделі періодизації, структуру етапу безпосередньої підготовки до головних змагань; розглянути наукове підґрунтя й методику побудови мезоциклів, мікроциклів і тренувальних занять; висвітлити екстремальні чинники сучасної підготовки та змагальної діяльності: середньогірної, високогірної та штучної гіпоксії у тренувальному процесі; порушення циркадних ритмів в умовах численних далеких перельотів; тренування в умовах високих і низьких температур.

Завдання навчальної дисципліни:

- сформувати чітке уявлення про особливості і специфіку організації учбово-тренувальної та спортивно-змагальної роботи з різним за рівнем кваліфікації контингентом спортсменів, працівників аварійно-рятувальних служб, цивільного захисту населення, військовослужбовців ЗСУ при наявності впливу екстремальних умов зовнішнього середовища;
- розкрити суть і зміст екстремальних чинників сучасної спортивної підготовки та змагальної діяльності: середньогірної, високогірної та штучної гіпоксії у тренувальному процесі; порушення циркадних ритмів в умовах численних далеких перельотів; тренування в умовах високих і низьких температур;
- скласти уявлення про основні напрямки і зміст організаторської діяльності по залученню працівників аварійно-рятувальних служб, цивільного захисту населення, військовослужбовців ЗСУ до занять фізичною культурою і спортом;
- дати порівняльну характеристику особливостей проведення учбово-тренувальної та спортивно-змагальної роботи з різним за рівнем кваліфікації

контингентом спортсменів, працівників аварійно-рятувальних служб, цивільного захисту населення, військовослужбовців ЗСУ при наявності впливу екстремальних умов зовнішнього середовища;

- сформувати уміння і навички використання традиційних і нових нетрадиційних засобів фізичної культури, психологічного супроводу, впливу, діагностики та профілактики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у спортсменів різного рівня кваліфікації, працівників аварійно-рятувальних служб, цивільного захисту населення, військовослужбовців ЗСУ при наявності впливу екстремальних умов зовнішнього середовища.

Міждисциплінарні зв'язки: «Вступ до спеціальності», «Теорія спорту», «Олімпійський та професійний спорт», «Психологія», «Підвищення спортивної майстерності», «Адаптивний спорт», «Теорія і методика спортивної підготовки», «Теорія і методика фізичного виховання», «Психологія спорту», «Організація і управління у сфері фізичної культури і спорту» та інших профільних дисциплін.

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК05	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК06	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК02	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК04	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
СК05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК06	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

СК08	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
СК09	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Програмні результати
ПРН01	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН02	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН04	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

**Програма навчальної дисципліни
ДЕННА ФОРМА**

Модуль 1. Змістовий модуль 1. Основи сучасних систем спортивної підготовки та тренувань.

Лекція 1. Система спортивних змагань.

Мета спортивної підготовки та тренувань. Завдання спортивної підготовки та учбово-тренувальних занять. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки та тренувань: словесні методи; наочні методи; методи практичних вправ; методи, спрямовані переважно на опанування спортивної техніки; методи, спрямовані переважно на розвиток рухових якостей; безперервний метод тренування; ігровий метод; змагальний метод.

Лекція 2. Спеціальні та загальнодидактичні принципи.

Вступ. Спрямованість до вищих досягнень. Поглиблена спеціалізація. Єдність загальної (фундаментальної, базової) і спеціальної підготовки. Безперервність тренувального процесу. Єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень. Хвилеподібність навантажень. Циклічність процесу підготовки. Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу та змагальної діяльності із позатренувальними факторами. Взаємозв'язок процесу підготовки із профілактикою пере тренуваності, травматизму та захворювань.

Дидактичні принципи і їх використання у системі підготовки спортсменів: принцип доступності; принцип свідомості й активності; принцип наочності; принцип систематичності та послідовності; принцип міцності.

Спеціальні дидактичні положення і правила, значимі для практики спорту закономірності: доцільність і практичність; готовність; керованість і підконтрольність; позитивна мотивація; систематичність; значеннєва й перцептивна «наочність»; планомірність і поступовість; динамізм і прогресування; функціональна надмірність і надійність; міцність і пластичність; доступність і стимулювальні труднощі; індивідуалізоване навчання в колективі; формально-евристична єдність; науково-раціональна й інтуїтивно-емпірична єдність.

Лекція 3. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект.

Тренувальні та змагальні навантаження. Характеристика навантажень. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації. Активний і пасивний відпочинок у режимі роботи та відпочинку. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження. Втома і відновлення при напруженій м'язовій роботі. Функціональна активність в умовах тривалої роботи, стомлення і відновлення на тлі навантажень різної величини. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Суперкомпенсація. Відставлений тренувальний ефект.

Практичні заняття:

Заняття 1. Спорт як сфера дослідження соціальної екстремології.

Мета: ознайомити та обґрунтувати спортивно-змагальну діяльність як таку, що моделює екстремальні ситуації.

Питання для обговорення:

1. Соціальна екстремологія: предмет та об'єкт дослідження.
2. Основні поняття екстремології: екстремальна ситуація (її нижня та верхня границі); поведінка у екстремальній ситуації.
3. Екстремальна ситуація та екстремальна поведінка у спорті.
4. Спонтанність та форми її прояву: драматична; креативна; здатність знайти оригінальний спосіб вираження; адекватність реакції (релевантність, доречність).
5. Типи реагування індивіда на незвичну ситуацію, яка виникла: відсутність реакції; стара реакція на нову ситуацію; нова реакція на нову ситуацію (наявність фактору спонтанності, доречність/недоречність, адекватність/неадекватність).
6. Особливості екстремальних ситуацій у спорті: очікуваність, ретельна підготовка, передбачення.
7. Ортодоксальні та неортодоксальні (екстремальні) види спорту.

8. Екстремальна складова у спортивній діяльності людини та індивідуальна психофізіологія.
9. Спорт як змагальна (агональна) гра.
10. Екстрим та спорт.
11. Сучасні екстремальні види спорту (дайвінг, кайтсерфінг, віндсерфінг, скаддайверн та ін.).
12. Порівняння ризиків та цілей у спорті та екстримі.
13. Класифікація екстремалів («екстремали – професіонали», «екстремали – ідіоти (фаталісти)»).
14. Психологічний зв'язок між екстремальними видами спорту й причинами вживання наркотичних засобів.
15. Правила у спорті й створення «правил» у екстримі.
16. Значення досліджень екстремальних видів спорту.

Заняття 2. *Поняття та сутність екстремальності. Основні концепції детермінації екстремальної поведінки.*

Мета: ознайомити з поняттям та сутністю екстремальності та висвітлити основні концепції детермінації екстремальної поведінки людини.

Питання для обговорення:

1. Поняття і класифікація різновидів екстремальних ситуацій та загальні критерії їх оцінки.
2. Поняття екстремальності та її види.
3. Основні чинники виникнення екстремальності та екстремальної поведінки людини.
4. Основні концепції детермінації екстремальної поведінки.
5. Екстремальна поведінка як різновид специфічної (спортивно-змагальної) активності людини (спортсмена).

Модуль 1. Змістовий модуль 2. Сучасні фізична, техніко-тактична, психологічна системи підготовки і тренувань спортсменів.

Лекція 4. *Сила і методика її розвитку.*

Види силових якостей. Фактори, що визначають рівень сили. Прояв силових якостей у спорті. Засоби силової підготовки. Тренування на нестабільних поверхнях. Методи силової підготовки: концентричний метод; ексцентричний метод; ізометричний метод; ізокінетичний метод; пліометричний метод; балістичний метод. Порівняльна ефективність методів силової підготовки. Поєднання засобів і методів силової підготовки. Основи методики силової підготовки. Напрями силової підготовки: послідовність реакцій адаптації в процесі силової підготовки; інтенсивність силових вправ, режим роботи і відпочинку; особливості планування силової підготовки в мікроциклах і заняттях. Силова підготовка у видах змагань, які вимагають витривалості щодо тривалої роботи. Зниження, підтримання і відновлення рівня силової підготовленості. Положення тіла, дихання і страхівка при виконанні силових вправ. Розвиток максимальної сили. Розвиток сили і м'язової маси в бодібілдингу. Розвиток швидкісної сили. Засоби розвитку швидкісної сили.

Величина обтяжень. Швидкість рухів. Тривалість і кількість вправ. Тривалість пауз між вправами. Особливості використання різних методів. Розвиток силової витривалості. Вдосконалення здібностей до реалізації силових якостей. Особливості силової підготовки юних спортсменів. Тестування силових якостей: максимальна сила; швидкісна сила; силова витривалість.

Лекція 5. Спритність, координація і методика їх розвитку.

Спритність і координація: визначення понять і загальна характеристика. Основні фактори, які визначають спритність і координацію: моторна пам'ять і моторний простір; перцепційно-пізнавальні здібності; просторово-часові і динамічні антиципації; функціональна роль м'язів, швидкісні і силові якості; стабільність попереково-тазового комплексу; компенсації в прояві координаційних здібностей. Координаційні здібності і їх види. Регуляція динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Особливості методики вдосконалення. Здібність до збереження рівноваги. Особливості методики вдосконалення. Ритмічність рухів. Особливості методики вдосконалення. Орієнтування у просторі і в часі. Особливості методики вдосконалення. Внутрішньозова і міжм'язова координація. Особливості методики вдосконалення. Зміна напрямку руху і рухової програми. Особливості методики вдосконалення. Загальні положення методики і основні засоби підвищення спритності та координаційних здібностей: засоби координаційної підготовки; складність рухів; інтенсивність роботи; тривалість окремої вправи; кількість повторів однієї вправи; тривалість і характер пауз між вправами; вправи у програмах занять, мікро- і мезоциклів. Тестування спритності і координації: тестування здібностей до регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; тестування здатності до збереження рівноваги і стійкості; тестування здатності до орієнтування у просторі і в часі.

Лекція 6. Швидкісні здібності і методика їх розвитку.

Види швидкісних здібностей. Фактори, які визначають рівень швидкісних здібностей. Прояв швидкісних якостей в різних видах спорту. Комплексні види швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Основи методики підвищення швидкісних здібностей. Компоненти навантаження в процесі швидкісної підготовки: характер вправ; інтенсивність роботи, величина обтяжень; тривалість вправ, довжина тренувальних відрізків; паузи між вправами і кількість вправ у серіях і програмах занять. Швидкісна підготовка на різних етапах вікового розвитку і багаторічного вдосконалення. Стимуляція працездатності в швидкісній підготовці. Тестування швидкісних здібностей.

Лекція 7. Гнучкість і методика її розвитку.

Види і значення гнучкості. Фактори, які визначають рівень гнучкості. Амплітуда рухів при розвитку гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Метод статичного розтягування. Метод динамічного розтягування. Балістичний метод. Пліометричний метод. Поєднання розвитку гнучкості і сили. Розвиток гнучкості в річних циклах і макроциклах. Розвиток гнучкості

у програмах тренувальних днів і занять. Особливості методики розвитку гнучкості. Компоненти навантаження при розвитку гнучкості. Тестування гнучкості.

Лекція 8. Витривалість і методика її розвитку.

Види витривалості. Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення потужності і ємкості алактатної анаеробної системи енергозабезпечення. Підвищення потужності, ємкості і спрацьованості анаеробної лактатної системи енергозабезпечення. Підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення. Поєднання в тренувальному процесі методів і засобів розвитку витривалості. особливості розвитку витривалості у юних спортсменів. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія при розвитку витривалості. Тестування витривалості і можливостей систем енергозабезпечення.

Лекція 9. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів.

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Структура технічної підготовленості. Ступінь освоєння технічних прийомів і дій. Задачі, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. особливості технічної підготовки спортсменів найвищої кваліфікації.

Лекція 10. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів.

Спортивна тактика і тактична підготовленість. Зміст тактичної підготовки. Вдосконалення тактичного мислення.

Лекція 11. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Формування мотивації. Вольова підготовка. Формування впевненості у своїх силах. Ідеомоторне тренування і саморозмова. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів. Регулювання психічної напруженості. Подолання занепокоєння і депресії. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу. Управління стартовими станами. Ефективність командних дій.

Практичні заняття:

Заняття 3. Психологічні та організаційно-функціональні особливості екстремальної поведінки спортсменів.

Мета: ознайомити з психологічними та організаційно-функціональними особливостями екстремальної поведінки спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Особливості екстремальної поведінки та її суб'єкта.
2. Характеристика станів психоемоційної напруженості: психологічні особливості стресових станів; фрустрація та її прояви; характеристика афективних станів.

Заняття 4. Психологічні чинники діагностики та профілактики станів психоемоційної напруженості в екстремальній поведінці.

Мета: ознайомити з психологічними чинниками діагностики та профілактики основних станів психоемоційної напруженості спортсмена при його екстремальній поведінці.

Питання для обговорення:

1. Характеристика методологічних підходів щодо організації допомоги в подоланні наслідків екстремального впливу.
2. Особливості надання екстреної психологічної допомоги.
3. Психокорекційна робота з наслідками посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Заняття 5. Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій у спорті. Психофізіологічний підхід у дослідженні екстремальної поведінки спортсменів. Психоаналітичний та психодинамічний підходи в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов спортивної діяльності на особистість спортсмена.

Мета: ознайомлення з умовами виникнення екстремальних ситуацій у спорті, з методами й підходами у дослідженні екстремальної поведінки спортсменів, з причинами та наслідками впливу вказаних умов спортивної діяльності на особистість спортсмена.

Питання для обговорення:

1. Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій у спорті.
2. Екстремальна поведінка в умовах життєдіяльності та професійної діяльності особистості спортсмена.
3. Роль особистісних диспозицій у породженні екстремальності.
4. Ситуативні чинники екстремальної поведінки спортсмена.
5. Психофізіологічний підхід у дослідженні екстремальної поведінки спортсменів.
6. Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці спортсменів.
7. Медико-біологічний напрямок у дослідженні екстремальності у спорті.
8. Психоаналітичний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість спортсмена.
9. Підсвідома регуляція поведінки спортсмена в екстремальних умовах змагальної/тренувальної діяльності.

Модуль 2. Змістовий модуль 1. Мега-, макро-, мезо-, мікроструктура процесу підготовки спортсменів та основи спортивного відбору і орієнтації.

Лекція 12. Структура процесу підготовки спортсменів та основи спортивного відбору і орієнтації.

Основи побудови багаторічного тренування. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки. Віковий розвиток людини і формування адаптації. Підстави для відмінностей у методиці фізичної підготовки чоловіків і жінок. Основи періодизації річної підготовки. Моделі періодизації річної підготовки. Безпосередня підготовка до змагань. Розминка: значення, загальні та специфічні засади побудови. Тренувальні заняття та побудова їх програм. Мікроцикли та побудова їх програм. Мезоцикли та побудова їх програм.

Практичні заняття:

Заняття 6. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки та характеристика її різновидів у професійному спорті. Стани психоемоційної напруженості спортсменів.

Мета: ознайомити з інформаційно-когнітивними концепціями екстремальної поведінки, характеристиками її різновидів у професійному спорті та зі станами психоемоційної напруженості спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки спортсменів.
2. Когнітивні конструкти як чинники екстремальної поведінки.
3. Стани психоемоційної напруженості в контексті руйнування світоглядних концепцій особистості спортсмена.
4. Характеристика різновидів екстремальної поведінки людини у професійному спорті.
5. Деструктивні наслідки екстремальності щодо мотиваційних та конативних (функцій засвоєння) складових діяльності.
6. Стани психоемоційної напруженості спортсменів: класифікація та особливості.
7. Особливості та критерії оцінки стресів.
8. Типові стресори професійного спорту (професійної діяльності).
9. Стресові та постстресові емоційні стани.

Заняття 7. Особливі стани психоемоційної напруженості: фрустрація, внутрішньо особистісний конфлікт, афект.

Мета: ознайомити з типовими станами психоемоційної напруженості, характерними для змагально-тренувальної діяльності спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Фрустрація як стан психоемоційної напруженості.
2. Об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення фрустрації.
3. Поняття фрустраційної толерантності: психофізіологічний та психологічний аспекти.
4. Психоемоційний стан внутрішньо особистісного конфлікту.
5. Свідоме та неусвідомлене у виникненні конфлікту.
6. Типові конфліктогени у професійній діяльності спортсменів високого класу.
7. Діагностичні критерії внутрішньо особистісного конфлікту.
8. Поняття та характеристики афективних психоемоційних станів.
9. Різновиди афектів: ознаки та особливості проявів.
10. Психологічні компетенції в роботі з афектами.

Модуль 2. Змістовий модуль 2. Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Лекція 13. Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки.

Гірський клімат та його особливості. Адаптація людини до висотної гіпоксії. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна висота для гірської підготовки. Проживання в умовах штучної гіпоксії, тренування на рівні моря. Термінова акліматизація спортсменів до гірського клімату. Реакліматизація, відставлений ефект і деадаптація після повернення з гір. Оптимальна тривалість і структура циклу гірської підготовки. Тренування в горах у системі річної підготовки. Тренування в горах у системі безпосередньої підготовки до головних змагань. **Лекція 14. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.**

Температура навколишнього середовища і механізми терморегуляції. Оптимальна температура. Стійкість до підвищеної температури. Дегідратація організму і теплообмін в умовах підвищеної температури. Фізичні навантаження в умовах підвищеної температури. Адаптація до підвищеної температури. Теплове навантаження і гіпертермічні травми. Профілактика гіпертермії. Реакції організму в умовах низьких температур. Адаптація до пониженої температури. Фізичні навантаження в умовах низької температури. Гіпотермічні порушення. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур. Тренування і змагання при різних погодних умовах.

Лекція 15. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.

Добові зміни стану організму спортсмена. Тренування і змагання у різну пору доби. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Перельоти до місць підготовки та змагань і «дорожня втома».

Практичні заняття:

Заняття 8. Діагностика, профілактика психоемоційної напруженості, надання екстреної психологічної допомоги, психокорекційна робота.

Мета: ознайомити з методами діагностики, профілактики психоемоційної напруженості, способами надання екстреної психологічної допомоги та методологічними підходами до психокорекційної роботи зі спортсменами, які перебувають (тренуються і змагаються) у екстремальних умовах зовнішнього середовища.

Питання для обговорення:

1. Різновиди та моделі діагностики і профілактики психоемоційної напруженості спортсменів.
2. Основні методологічні підходи в організації допомоги щодо подолання наслідків екстремального впливу.
3. Надання екстреної психологічної допомоги.
4. Робота з психічною травматизацією під час події і після неї.
5. Прийоми екстреної психологічної допомоги у спорті.
6. Психологічне супроводження та емоційна підтримка спортсменів.
7. Психологічна інтервенція: поняття та сутність.
8. Психологічний дебрифінг та деф'юзинг.

9. Технологія ДПРО (методика десенсибілізації та переробки психічної травми за допомогою рухів очей).
10. Організація психокорекційної роботи з післядією стресорів.
11. Посттравматичні стресові розлади: діагностичні критерії та ознаки.
12. Методики діагностики ПТСР (посттравматичного стресового розладу).
13. Когнітивно-біхевіоральна терапія ПТСР (TF – СBT).
14. Артотерапія та психодрама.
15. Перебудова світоглядних позицій на основі гуманістичного підходу.

Заняття 9. *Методологія аналізу психічних станів військовослужбовців.*

Мета: ознайомити з методологією детермінації, аналізу та корекції психічного стану військовослужбовців (спортсменів) після їх повернення із зони ведення бойових дій.

Питання для обговорення:

1. Психічні стани військовослужбовців ЗСУ (спортсменів) після повернення із зони ведення бойових дій.
2. Фактори, які впливають на психіку військовослужбовців ЗСУ у бойовій обстановці.
3. Методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» і опитувальник «ММРІ – міні – мульт».
4. Від «воєнного неврозу» до ПТСР.
5. Фактори, які формують бойовий дух воїна.
6. Особливості психологічної підготовки військовослужбовців у збройних силах зарубіжних країн.
7. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як чинник підготовки особистості до (спортивної) професійної діяльності в екстремальних умовах.
8. Основні характеристики здоров'язбережувального освітнього середовища.
9. Психологічний супровід освітнього процесу та здоров'язбережувальні аспекти.

10. *Основні сучасні підходи до психотерапії ПТСР:*

- Розмовна терапія та медикаментозне лікування;
- Модель внутрішніх сімейних систем (IFS);
- Біофідбек;
- Десенсибілізація та репроцесуалізація за допомогою очей (EMDR);
- Імагінація;
- Експозиційна терапія;
- Imagery Rehearsal Therapy (IRT);
- Imagery rescripting;
- Гештальт – терапія;
- Символ драма.

Заняття 10. *Прояви емоційного вигорання пожежників, співробітників ДСНС України: діагностика та профілактика.*

Мета: ознайомити з методами діагностики і профілактики проявів емоційного вигорання серед працівників аварійно-рятувальних служб, які

виконують свої функціональні обов'язки в екстремальних умовах зовнішнього середовища.

Питання для обговорення:

1. Специфіка професійної діяльності пожежників та працівників оперативних аварійно-рятувальних служб України.
2. Структурні компоненти емоційного вигорання.
3. Особистісні особливості, які сприяють емоційному вигоранню.
4. Симптоми емоційного вигорання та стадії його розвитку.
5. «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка.
6. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників служб цивільного захисту населення.

Програма навчальної дисципліни ЗАОЧНА ФОРМА

Модуль 1. Змістовий модуль 1. Основи сучасних систем спортивної підготовки та тренувань.

Лекція 1. Система спортивних змагань. Спеціальні та загальнодидактичні принципи.

Лекція 2. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект.

Практичні заняття:

Заняття 1. Спорт як сфера дослідження соціальної екстремології.

Мета: ознайомити та обґрунтувати спортивно-змагальну діяльність як таку, що моделює екстремальні ситуації.

Питання для обговорення:

1. Соціальна екстремологія: предмет та об'єкт дослідження.
2. Основні поняття екстремології: екстремальна ситуація (її нижня та верхня границі); поведінка у екстремальній ситуації.
3. Екстремальна ситуація та екстремальна поведінка у спорті.
4. Спонтанність та форми її прояву: драматична; креативна; здатність знайти оригінальний спосіб вираження; адекватність реакції (релевантність, доречність).
5. Типи реагування індивіда на незвичну ситуацію, яка виникла: відсутність реакції; стара реакція на нову ситуацію; нова реакція на нову ситуацію (наявність фактору спонтанності, доречність/недоречність, адекватність/неадекватність).
6. Особливості екстремальних ситуацій у спорті: очікуваність, ретельна підготовка, передбачення.
7. Ортодоксальні та неортодоксальні (екстремальні) види спорту.
8. Екстремальна складова у спортивній діяльності людини та індивідуальна психофізіологія.
9. Спорт як змагальна (агональна) гра.
10. Екстрим та спорт.

11. Сучасні екстремальні види спорту (дайвінг, кайтсерфінг, віндсерфінг, скаддайверн та ін.).
12. Порівняння ризиків та цілей у спорті та екстримі.
13. Класифікація екстремалів («екстремали – професіонали», «екстремали – ідіоти (фаталісти)»).
14. Психологічний зв'язок між екстремальними видами спорту й причинами вживання наркотичних засобів.
15. Правила у спорті й створення «правил» у екстримі.
16. Значення досліджень екстремальних видів спорту.

Заняття 2. *Поняття та сутність екстремальності. Основні концепції детермінації екстремальної поведінки.*

Мета: ознайомити з поняттям та сутністю екстремальності та висвітлити основні концепції детермінації екстремальної поведінки людини.

Питання для обговорення:

1. Поняття і класифікація різновидів екстремальних ситуацій та загальні критерії їх оцінки.
2. Поняття екстремальності та її види.
3. Основні чинники виникнення екстремальності та екстремальної поведінки людини.
4. Основні концепції детермінації екстремальної поведінки.
5. Екстремальна поведінка як різновид специфічної (спортивно-змагальної) активності людини (спортсмена).

Модуль 1. Змістовий модуль 2. Сучасні фізична, техніко-тактична, психологічна системи підготовки і тренувань спортсменів.

Лекція 3. *Сила, спритність, координація, швидкісні здібності, гучкість, витривалість і методики їх розвитку.*

Лекція 4. *Технічна, тактична, психологічна підготовленість і технічна, тактична, психологічна підготовка спортсменів.*

Практичні заняття:

Заняття 3. *Психологічні та організаційно-функціональні особливості екстремальної поведінки спортсменів. Психологічні чинники діагностики та профілактики станів психоемоційної напруженості в екстремальній поведінці.*

Мета: ознайомити з психологічними та організаційно-функціональними особливостями екстремальної поведінки спортсменів; ознайомити з психологічними чинниками діагностики та профілактики основних станів психоемоційної напруженості спортсмена при його екстремальній поведінці.

Питання для обговорення:

1. Особливості екстремальної поведінки та її суб'єкта.

2. Характеристика станів психоемоційної напруженості: психологічні особливості стресових станів; фрустрація та її прояви; характеристика афективних станів.
3. Характеристика методологічних підходів щодо організації допомоги в подоланні наслідків екстремального впливу.
4. Особливості надання екстреної психологічної допомоги.
5. Психокорекційна робота з наслідками посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Заняття 4. Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій у спорті. Психофізіологічний підхід у дослідженні екстремальної поведінки спортсменів. Психоаналітичний та психодинамічний підходи в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов спортивної діяльності на особистість спортсмена.

Мета: ознайомлення з умовами виникнення екстремальних ситуацій у спорті, з методами й підходами у дослідженні екстремальної поведінки спортсменів, з причинами та наслідками впливу вказаних умов спортивної діяльності на особистість спортсмена.

Питання для обговорення:

1. Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій у спорті.
2. Екстремальна поведінка в умовах життєдіяльності та професійної діяльності особистості спортсмена.
3. Роль особистісних диспозицій у породженні екстремальності.
4. Ситуативні чинники екстремальної поведінки спортсмена.
5. Психофізіологічний підхід у дослідженні екстремальної поведінки спортсменів.
6. Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці спортсменів.
7. Медико-біологічний напрямок у дослідженні екстремальності у спорті.
8. Психоаналітичний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість спортсмена.
9. Підсвідоме регулювання поведінки спортсмена в екстремальних умовах змагальної/тренувальної діяльності.

Модуль 2. Змістовий модуль 1. Мега-, макро-, мезо-, мікроструктура процесу підготовки спортсменів та основи спортивного відбору і орієнтації.

Лекція 5. Структура процесу підготовки спортсменів та основи спортивного відбору і орієнтації.

Практичні заняття:

Заняття 5. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки та характеристика її різновидів у професійному спорті. Стани психоемоційної напруженості спортсменів.

Мета: ознайомити з інформаційно-когнітивними концепціями екстремальної поведінки, характеристиками її різновидів у професійному спорті та зі станами психоемоційної напруженості спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки спортсменів.
2. Когнітивні конструкти як чинники екстремальної поведінки.
3. Стани психоемоційної напруженості в контексті руйнування світоглядних концепцій особистості спортсмена.
4. Характеристика різновидів екстремальної поведінки людини у професійному спорті.
5. Деструктивні наслідки екстремальності щодо мотиваційних та конативних (функцій засвоєння) складових діяльності.
6. Стани психоемоційної напруженості спортсменів: класифікація та особливості.
7. Особливості та критерії оцінки стресів.
8. Типові стресори професійного спорту (професійної діяльності).
9. Стресові та постстресові емоційні стани.

Заняття 6. *Особливі стани психоемоційної напруженості: фрустрація, внутрішньо особистісний конфлікт, афект.*

Мета: ознайомити з типовими станами психоемоційної напруженості, характерними для змагально-тренувальної діяльності спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Фрустрація як стан психоемоційної напруженості.
2. Об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення фрустрації.
3. Поняття фрустраційної толерантності: психофізіологічний та психологічний аспекти.
4. Психоемоційний стан внутрішньо особистісного конфлікту.
5. Свідоме та неусвідомлене у виникненні конфлікту.
6. Типові конфліктогени у професійній діяльності спортсменів високого класу.
7. Діагностичні критерії внутрішньо особистісного конфлікту.
8. Поняття та характеристики афективних психоемоційних станів.
9. Різновиди афектів: ознаки та особливості проявів.
10. Психологічні компетенції в роботі з афектами.

Модуль 2. Змістовий модуль 2. Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Лекція 6. *Середньогір'я, високогір'я, штучна гіпоксія в системі підготовки. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.*

Лекція 7. *Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.*

Практичні заняття:

Заняття 7. *Діагностика, профілактика психоемоційної напруженості, надання екстреної психологічної допомоги, психокорекційна робота.*

Мета: ознайомити з методами діагностики, профілактики психоемоційної напруженості, способами надання екстреної психологічної

допомоги та методологічними підходами до психокорекційної роботи зі спортсменами, які перебувають (тренуються і змагаються) у екстремальних умовах зовнішнього середовища.

Питання для обговорення:

1. Різновиди та моделі діагностики і профілактики психоемоційної напруженості спортсменів.
2. Основні методологічні підходи в організації допомоги щодо подолання наслідків екстремального впливу.
3. Надання екстреної психологічної допомоги.
4. Робота з психічною травматизацією під час події і після неї.
5. Прийоми екстреної допсихологічної допомоги у спорті.
6. Психологічне супроводження та емоційна підтримка спортсменів.
7. Психологічна інтервенція: поняття та сутність.
8. Психологічний дебрифінг та деф'юзинг.
9. Технологія ДПРО (методика десенсибілізації та переробки психічної травми за допомогою рухів очей).
10. Організація психокорекційної роботи з післядією стресорів.
11. Посттравматичні стресові розлади: діагностичні критерії та ознаки.
12. Методики діагностики ПТСР (посттравматичного стресового розладу).
13. Когнітивно-біхевіоральна терапія ПТСР (TF – CBT).
14. Артотерапія та психодрама.
15. Перебудова світоглядних позицій на основі гуманістичного підходу.

Заняття 8. Методологія аналізу психічних станів військовослужбовців. Прояви емоційного вигорання пожежників, співробітників ДСНС України: діагностика та профілактика.

Мета: ознайомити з методологією детермінації, аналізу та корекції психічного стану військовослужбовців (спортсменів) після їх повернення із зони ведення бойових дій; ознайомити з методами діагностики і профілактики проявів емоційного вигорання серед працівників аварійно-рятувальних служб, які виконують свої функціональні обов'язки в екстремальних умовах зовнішнього середовища.

Питання для обговорення:

1. Психічні стани військовослужбовців ЗСУ (спортсменів) після повернення із зони ведення бойових дій.
2. Фактори, які впливають на психіку військовослужбовців ЗСУ у бойовій обстановці.
3. Методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» і опитувальник «MMPI – міні – мульт».
4. Від «воєнного неврозу» до ПТСР.
5. Фактори, які формують бойовий дух воїна.
6. Особливості психологічної підготовки військовослужбовців у збройних силах зарубіжних країн.
7. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як чинник підготовки особистості до (спортивної) професійної діяльності в екстремальних умовах.

8. Основні характеристики здоров'язбережувального освітнього середовища.
9. Психологічний супровід освітнього процесу та здоров'язбережувальні аспекти.

10. Основні сучасні підходи до психотерапії ПТСР:

- Розмовна терапія та медикаментозне лікування;
- Модель внутрішніх сімейних систем (IFS);
- Біофідбек;
- Десенсибілізація та репроцесуалізація за допомогою очей (EMDR);
- Імагінація;
- Експозиційна терапія;
- Imagery Rehearsal Therapy (IRT);
- Imagery rescripting;
- Гештальт – терапія;
- Символ драма.

11. Специфіка професійної діяльності пожежників та працівників оперативних аварійно-рятувальних служб України.

12. Структурні компоненти емоційного вигорання.

13. Особистісні особливості, які сприяють емоційному вигоранню.

14. Симптоми емоційного вигорання та стадії його розвитку.

15. «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка.

16. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників служб цивільного захисту населення.

Індивідуальне завдання

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах.

По-перше, студенти можуть зробити його у вигляді **реферату**.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

По-друге, індивідуальне завдання може бути виконане у формі **презентації** у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

Методи контролю та оцінювання знань

1. Поточний контроль. Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;

- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота, презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Для різних видів практики готуються документи згідно спрямування практики, що передбачені положенням.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;

2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;

3. Ступінь сформованості умінь поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;

4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

2. Модульний контроль. Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді контрольної роботи (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: письмове завдання. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути відповіді на питання в усній формі або виконання студентом індивідуальної роботи, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки якості знань і приходять до єдиного рішення.

3. Підсумковий контроль. Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю екзамен
(денна і заочна форми навчання)**

Поточне оцінювання				Модульний контроль (КР)	Сума балів	
Модулі		Інд. робота				
1	2					
Змістовні модулі		Змістовні модулі		10	30	100
1	2	1	2			
15	15	15	15			

**Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за
національною системою та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Орієнтовна тематика/зміст модульної контрольної роботи:

№ з/п	Теми контрольної роботи
1.	Змагання в системі підготовки та тренувань спортсменів.
2.	Методи та засоби спортивної підготовки та тренувань.
3.	Дидактичні принципи та їх використання у системі підготовки й тренувань.
4.	Тренувальні та змагальні навантаження й їх вплив на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.
5.	Сила, спритність, координація, гнучкість, витривалість, швидкісні здібності і методика їх розвитку.
6.	Технічна, тактична, психологічна підготовленості та підготовки спортсменів.
7.	Основи побудови, сучасна система періодизації, відбір, орієнтація у багаторічній підготовці спортсменів.
8.	Віковий розвиток людини, формування адаптації, підстави для відмінностей у методиці фізичної підготовки й тренувань чоловіків та жінок.
9.	Основи і моделі періодизації річної підготовки, безпосередня підготовка до змагань.
10.	Розминка, тренувальні заняття і побудова їх програм.
11.	Мікро-, мезоцикли та побудова їх програм.
12.	Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в сучасних системах підготовки й тренувань.
13.	Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.
14.	Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.
15.	Десинхронізація та ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.
16.	Взаємозв'язок рухових якостей і компонентів структури змагальної діяльності.
17.	Особливості спортивного травматизму у окремих видах спорту.
18.	Причини спортивних травм і профілактика травматизму.
19.	Перша долікарська допомога при різноманітних травмах.
20.	Контроль за фізичним станом і рівнем спеціальної тренуваності спортсмена.
21.	Управління тренувальним процесом під час змагань.

22.	Шляхи вдосконалення тренувального процесу на основі використання моделей змагальної діяльності різного типу.
23.	Проблеми періодизації тренування.
24.	Шляхи тактичної підготовки у процесі тренування.
25.	Індивідуалізація тренувального процесу із урахуванням структури змагальної діяльності.

Питання для підсумкового контролю (залік): за темами лекцій і практичних занять семестру:

1. Характеристика системи спортивної підготовки.
2. Формування загальної теорії спортивної підготовки.
3. Характеристика спортивних змагань.
4. Зміст змагальної діяльності.
5. Структура змагальної діяльності.
6. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності.
7. Організація і проведення змагань.
8. Мета і завдання спортивного тренування.
9. Сторони підготовки спортсмена.
10. Закономірності та принципи спортивного тренування.
11. Засоби та методи спортивного тренування.
12. Управління рухами спортсмена.
13. Психомоторика і формування рухового досвіду.
14. Біомеханіка рухових дій.
15. Енергозабезпечення м'язової діяльності.
16. Методи управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.
17. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні.
18. Етапне, поточне та оперативне управління у спортивному тренуванні.
19. Комплексний контроль у спортивному тренуванні.
20. Загальні поняття про навантаження.
21. Характер, величина і спрямованість навантаження.
22. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.
23. Координатна складність навантаження.
24. Основні поняття про адаптацію.
25. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень.
26. Адаптація серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень.
27. Адаптація нервово-м'язової системи до фізичних навантажень.
28. Енергетичні витрати організму при фізичних навантаженнях.
29. Нервово-м'язова адаптація у силовій підготовці.
30. Адаптація нервово-м'язової системи до аеробних навантажень.
31. Методи підвищення алактатних анаеробних можливостей організму спортсмена.
32. Методи підвищення лактатних (гліколітичних) анаеробних можливостей організму спортсмена.
33. Методи підвищення аеробних можливостей організму спортсмена.
34. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів.
35. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення.
36. Спортивний відбір як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей.
37. Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною системою багаторічної підготовки.
38. Тренування спортсменів в умовах низьких і високих температур.
39. Тренування спортсменів в умовах середніх і високих гір та штучної гіпоксії.
40. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів.

41. Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі спортивної підготовки.
42. Гірський клімат та його особливості.
43. Адаптація людини до висотної гіпоксії.
44. Форми гіпоксичного тренування.
45. Оптимальна висота для гірської підготовки.
46. Проживання в умовах штучної гіпоксії, тренування на рівні моря.
47. Термінова акліматизація спортсменів до гірського клімату.
48. Реакліматизація, відставлений ефект і деадаптація після повернення з гір.
49. Оптимальна тривалість і структура циклу гірської підготовки.
50. Тренування в горах у системі річної підготовки.
51. Тренування в горах у системі безпосередньої підготовки до головних змагань.
52. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.
53. Температура навколишнього середовища і механізми терморегуляції.
54. Оптимальна температура для спортивних тренувань у різних видах спорту.
55. Стійкість до підвищеної температури.
56. Дегідратація організму і теплообмін в умовах підвищеної температури.
57. Фізичні навантаження в умовах підвищеної температури.
58. Адаптація до підвищеної температури.
59. Теплове навантаження і гіпертермічні травми.
60. Профілактика гіпертермії.
61. Реакції організму в умовах низьких температур.
62. Адаптація до пониженої температури.
63. Фізичні навантаження в умовах низької температури.
64. Гіпотермічні порушення.
65. Спортивна підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур.
66. Тренування і змагання при різних погодних умовах.
67. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.
68. Добові зміни стану організму спортсмена.
69. Тренування і змагання в різну пору доби.
70. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.
71. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.
72. Перельоти до місць підготовки та змагань і «дорожня втома».

Політика щодо академічної доброчесності

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який

засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Умови допуску до підсумкового контролю

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни

Навчальні посібники:

1. Алтер, М.Дж. (2001). Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература. 424 с.
2. Бар-Ор, О. и Роуланд, Т. (2009). Здоровье детей и двигательная активность: от изиологических основ до практического применения. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, 528 с.
3. Бест, Т.М. и Гарретт, У.Е. (2002). Разминка в начале и в конце занятия. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрём, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 205-212.
4. Болобан, В.Н. (1990). Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости. [Диссертация] Д-р. пед. наук. Киев, 364 с.
5. Бондарчук, А.П. (2000). Периодизация спортивной тренировки. К.: Олимп. лит., 568 с.
6. Борзов, В. (2013). Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии. Наука в олимпийском спорте, 4, сс. 71-82.
7. Борзов, В. (2014). Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии. Наука в олимпийском спорте, 1, сс. 60-74.
8. Булатова, М.М. (1996). Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. [Диссертация] Д-р. пед. наук. Киев, 356 с.
9. Булатова, М.М. и Платонов, В.Н. (1996). Спортсмен в различных климатогеографических и погодных условиях. Киев: Олимпийская литература, 177 с.

10. Волков, Л.В. (2002). Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 296 с.
11. Волков, Н.И., Несен, Э.Н. и Осипенко, А. А. (2000). Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 504 с.
12. Горкин, М.Я., Кочаровская, О.В. и Евгеньева, Л.Я. (1973). Большие нагрузки в спорте. К.: Здоров'я, 184 с.
13. Добрынская, Н. (2014). Специальные упражнения в легкоатлетическом многоборье. Наука в олимпийском спорте, 2, сс. 69-78.
14. Добрынская, Н. (2014). Специальные упражнения в легкоатлетическом многоборье. Наука в олимпийском спорте, 3, сс. 88-91.
15. Добрынская, Н.В. (2015). Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высокой квалификации в легкоатлетическом многоборье. [Диссертация] К. физ. восп. Киев: НУФВСУ, 226 с.
16. Желязков, Ц. и Дашева, Д. (2002). Основы на спортната тренировка. София: Гера арт, 432 с.
17. Желязков, Ц. и Дашева, Д. (2011). Основы на спортната тренировка. 2-е изд. София: Гера арт, 432 с.
18. Келлер, В.С. (1987). Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена. В кн.: Теория спорта, 1-е изд. Киев: Вища школа, сс. 66-100.
19. Келлер, В.С. и Платонов, В.Н. (1987). Техническая подготовка. В кн.: Теория спорта. К.: Вища шк., сс. 174-186.
20. Келлер, В.С. и Платонов, В.Н. (1993). Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Львов, 270 с.
21. Козлова, Е.К. (2012). Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики. Киев: Олимп. лит., 368 с.
22. Колб, Дж. (2003). Факторы окружающей среды. В кн.: Р. Джексон, ред., Спортивная медицина. Практические рекомендации, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 265- 280.
23. Коул, Ф. (1996). Особенности потребления углеводов спортсменами в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В кн.: Питание в системе подготовки спортсменов, 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, сс. 25-46.
24. Лапутин, А.Н. (1986). Обучение спортивным движениям. К.: Здоров'я, 214 с.
25. Линдсей, Д. (2003). Принципы и методы реабилитации. В кн.: Спортивная медицина, 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, сс. 296-314.
26. Макинтайр, Д. и Лойд-Смит, Р. (2002). Усталостные травмы в беге. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрёма, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 121-140.
27. Мак-Комас, А.Дж. (2001). Скелетные мышцы. Киев: Олимпийская литература, 408 с.
28. Мартин, Д.Ф. и Керл, У.У. (2002). Использование тепла для профилактики

- и лечения. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрёма, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 342-348.
29. Матвеев, Л.П. (1999). Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 320 с.
30. Моногаров, В.Д. (1986). Утомление в спорте. Киев: Здоров'я, 120 с.
31. Моногаров, В.Д. (1994). Генез утомления при напряженной мышечной деятельности. Наука в олимпийском спорте, 1, сс. 47-58.
32. Мохан, Р., Гессон, М. и Гринхафф, П.Л. (2001). Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. Киев: Олимпийская литература, 296 с.
33. Никитенко, А.В. (2017). Тестирование ловкости и координационных способностей в единоборствах и боевых искусствах. У сб. тез доповідей: Х Міжнародна конференція «Молодь та олімпійський рух». [online] Київ: НУФВСУ, сс. 417-419. Available at: http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf
34. Норрис, С. и Смит, Д. (2003). Физиология. В кн.: Р. Джексон, ред., Спортивная медицина. Практические рекомендации. 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 252- 264.
35. О'Брайен, М. (2002). Профилактика перетренированности. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрёма, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 246-251.
36. Платонов, В.М. та Булатова, М.М. (1995). Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 320 с.
37. Платонов, В.Н. (1980). Современная спортивная тренировка. Киев: Здоров'я, 336 с.
38. Платонов, В.Н. (1984). Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Вища школа, 336 с.
39. Платонов, В.Н. (1986). Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 288 с.
40. Платонов, В.Н. (1988). Адаптация в спорте. Киев: Здоров'я, 216 с.
41. Платонов, В.Н. (1997). Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, сс. 554-566.
42. Платонов, В.Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, 808 с.
43. Платонов, В.Н. (2005). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. М.: Советский спорт, 820 с.
44. Платонов, В.Н. (2009). Олимпийский спорт: в 2 т. Киев, Т. 1., 736 с.
45. Платонов, В.Н. (2009). Олимпийский спорт: в 2 т. Киев, Т. 2., 696 с.

46. Платонов, В.Н. (2013). Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 624 с.
47. Платонов, В.Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 752 с.
48. Платонов, В.Н. и Вайцеховский, С.М. (1985). Тренировка пловцов высокого класса. Москва: Физкультура и спорт, 256 с.
49. Платонов, В.Н., ред. (2000). Плавание: учебник для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. работников и врачей. К.: Олимп. лит., 496 с.
50. Платонов, В.Н., ред. (2011). Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 1., 480 с.
51. Платонов, В.Н., ред. (2011). Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 544 с.
52. Платонов, В.Н., ред. (2012). Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Советский спорт, Кн. 1., 480 с.
53. Платонов, В.Н., ред. (2012). Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Советский спорт, Кн. 2., 544 с.
54. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
55. Пономарев, Н.И. (1987). Функции спорта и его место в системе общественных отношений. Теория спорта. К.: Вища шк., сс. 45-65.
56. Прасад, Н. (2003). Дети в спорте. В кн.: Спортивная медицина, 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, сс. 260-264.
57. Радзиевский, А.Р., Чочорай, З.Ю. и др. (1991). Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у женщин. Киев: КГИФК, 14 с.
58. Росс, У.Д. и Марфелл-Джонс, М.Дж. (1998). Кинантропометрия. В кн.: Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. К.: Олимп. лит., сс. 235-320.
59. Сахновский, К.П. (1995). Начальная спортивная подготовка. Наука в олимпийском спорте, 2 (3), сс. 17-23.
60. Сведенхаг, Я. (1995). Развитие выносливости в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции. Наука в олимпийском спорте, 1, сс. 19-27.
61. Сейл, Д.Г. (1998). Определение силы и мощности. В кн.: Физиологическое тестирование спортсмена, 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, сс. 27-118.
62. Сили, Р.Р., Стивенс, Т.Д. и Тейт, Ф. (2007). Анатомия и физиология: в 2 кн. [пер. с англ. Г. Гончаренко]. Киев: Олимпийская литература, 662 с.
63. Сиротинин, Н.Н. (1949). Гипоксия и ее значение в патологии. В кн.: Гипоксия, 1-е изд. Киев, сс. 19-27.
64. Смолевский, В.М. и Гавердовский, Ю.К. (1999). Спортивная гимнастика (теория и практика) Киев: Олимпийская литература, 466 с.
65. Соболева, Т. и Соболев, Д. (2013). Гиперандрогения как основа высоких результатов в женском спорте. Наука в олимпийском спорте, 3, сс. 44-50.

66. Сологуб, Е.Б. (1993). Функциональные резервы мозга в процессе адаптации и спортивной деятельности. В кн.: Современный олимпийский спорт: Материалы международного научного конгресса. Киев: КГИФК, сс. 275-277.
67. Станиш, У.Д. и Мак-Викар, С.Ф. (2002). Значение гибкости в профилактике травм. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрёма, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 221-233.
68. Тоден, Д.С. (1998). Тестирование аэробной мощности. В кн.: Физиологическое тестирование спортсмена, 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, сс. 119-191.
69. Тропп, Х., Аларанта, Х. и Ренстрём, П. (2002). Тренировка проприоцепции и координации в профилактике травм. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрёма, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 234-245.
70. Уилмор, Дж.Х. и Костилл, Д.Л. (2001). Физиология спорта. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, 502 с.
71. Уэйнберг, Р.С. и Гоулд, Д. (2001). Основы психологии спорта и физической культуры. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, 336 с.
72. Хабли-Коузи, У.Л. (1998). Тестирование гибкости. В кн.: Физиологическое тестирование спортсмена, 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, сс. 321-367.
73. Хартманн, Ю. и Тюннеманн, Х. (1988). Современная силовая тренировка. Берлин: Штортферлаг, 335 с.
74. Хаустов, С.И. (1987). Теория спорта. К.: Вища шк., 393 с.
75. Хоули, А., Деннис, К. и Ноукс, Д. (1996). Обмен углеводов во время продолжительной физической нагрузки: исторический аспект. Наука в олимпийском спорте, 1, сс. 54-58.
76. Шахлина, Л.Г. (2001). Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наукова думка, 328 с.
77. Штир, Ф. (1987). Цит. по: Теория спорта. Киев: Вища школа, с. 234.
78. Щекин, Г.В. (1993). Практическая психология менеджмента: научно-практическое пособие: в 2 кн. Кн. 1. Как делать карьеру. Киев, 152 с.
79. Энока, Р.М. (1998). Основы кинезиологии. Киев: Олимпийская литература, 399 с.
- Энока, Р.М. (2000). Основы кинезиологии. Киев: Олимпийская литература, 399 с.
80. Юкелсон, Д. и Мерфи, Ш. (2002). Психологические аспекты в профилактике травм. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрёма, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 281-287.

Нормативно-правові документи:

81. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
82. Закон України Про фізичну культура і спорт. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
83. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>
84. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К., 2001.
85. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» (Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016). – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>
86. Постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 N 1641 (1641-2004-п) "Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році" «ПОЛОЖЕННЯ про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».
87. Стан виконання Плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» на 2017 рік в Миколаївській області. URL: <http://nocsport.mk.ua/news/detail/619>
88. Указ Президента України від 28.09.2004 N 1148 (1148/2004) "Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту".

Додаткові джерела:

89. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: підруч. для студ. вищ. навч. закл. /Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир : ЖДУ, 2010. –319 с.
90. Дрюков В. О. Науково-методичне та медичне забезпечення спортсменів у спорті найвищих досягнень / В. О. Дрюков, Т. Є. Містулова. – К. : Наукова думка, 2004. – 277 с.
91. Дрюков В. О. Впровадження сучасних технологій у практику підготовки висококваліфікованих спортсменів / В. О. Дрюков, Ю. О. Павленко, Ю.О. Юхно // Педагогіка, психологія та медико-біол. Проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2003. – № 3. – С. 52–56.
92. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007.
93. Линець М. Особливості розвитку і функціонування професійного спорту в Європі / М. Линець, В. Артюх // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. унту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 24–26.
94. Павленко Ю. Організація та середовище системи науковометодичного забезпечення олімпійської підготовки / Ю. Павленко //Фізична активність,

здоров'я і спорт. 2011. – №4(6). – С. 34-39.

95. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Монографія / Ю. О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 312 с.

96. Павленко Ю. Спортивные тренировочные центры в системе подготовки спортсменов / Ю. Павленко, Н. Козлова // Наука в олимпийском спорте. 2013. № 3. – С. 81-86.

97. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 806 с.

98. Пядухов Ю. Система обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации / Ю. Пядухов, В. Болобан, Н. Кириенко, В. Дрюков // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – Спец. выпуск. – С. 64–70.

99. Шинкарук О. А. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / [О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна та ін.]. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 144 с.

100. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 257 с.

101. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений]. - К. : Олимпийская литература, 2002. - 295 с.

102. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: [навч. пос.] / Волков Л. В. - К. : Вища школа, 1993. - 152 с.

103. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / Клименко В. В. - К. : Здоров'я, 1987. - 167 с.

104. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 317 с. - ISBN 966-7133-22-2

105. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / Сахновский К. П. - К. : Здоров'я, 1990. - 150 с.

106. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. - Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.

107. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець - Львів : Штабар, 1997. - 208 с.

Інформаційні ресурси:

108. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

109. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

110. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

111. Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.
112. Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.
113. Головне державне управління у справах фізкультури і спорту: офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sport.gov.cn>.
114. Корейський олімпійський комітет: офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sports.or.kr>.
115. Японський олімпійський комітет: офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.joc.or.jp>.
116. Australian Sports Commission [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ausport.gov.au>.
117. Canadian Olympic Committee [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://olympic.ca>.
118. Comitato Olimpico Nazionale Italiano [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.coni.it>.
119. Deutschen Olympischen Sportbundes [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.dosb.de>.
120. International Olympic Committee [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.olympic.org/ioc>.
121. Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://www.nocnsf.nl>.
122. UK Sport [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.uksport.gov.uk>.
123. United States Olympic Committee [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.teamusa.org>.
124. Ministre des sports [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sports.gouv.fr>.
125. Olympiatoppen [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympiatoppen.no>.
126. <http://www.noc.lviv.ua/litni-yunatski-olimpijski-ihry-v-nankin>
127. <http://www.nanjing2014.org/en/>
128. <https://org2.knuba.edu.ua/enrol/index.php?id=3503>