

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту
«Затверджую»

Шифр
Спеціальності
017

Назва спеціальності,
освітньої програми
**Фізична культура і
спорт**

Сторінка 1 з 4

Завідувач кафедри
Шамич О.М.

« » 2023 р.

Розробник силабуса
Човнюк Ю.В.



СИЛАБУС СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>ОК.4</u>
2) Навчальний рік: <u>2023-2024</u>
3) Освітній рівень: <u>магістр</u>
4) Форма навчання: <u>денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана</u>
5) Галузь знань: <u>01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА</u>
6) Спеціальність, назва освітньої програми: <u>017 Фізична культура і спорт</u>
8) Статус освітньої компоненти: <u>(обов'язкова чи вибіркова) обов'язкова</u>
9) Семестр: <u>IX</u>
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) Доцент Човнюк Ю.В. chovniuk.iuv@knuba.edu.ua м/т.: (096)570-45-65.
12) Мова викладання: <u>українська</u>
13) Пререквізити: «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.
14) Мета курсу: 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.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН01. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, доповіді, контрольні роботи, презентації, тестування, співбесіди, екзамен	Лекції, практичні заняття, консультації	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. ЗК01. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК05. Здатність планувати та управляти часом. ЗК06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. 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.
2.	ПРН02. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.			
3.	ПРН04. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.			
4.	ПРН07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.			

16) Структура курсу (для денної/заочної):

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумково- вого контролю
30 14	20 16		Контрольна робота	70 90	Екзамен Екзамен
Сума годин:				120	
Загальна кількість кредитів ECTS				4	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				50 30	

17) Зміст курсу (Д/З форми): (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)**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; значення й перцептивна «наочність»; планованість 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, скалдайверн 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 силових підготовки. Тренування на нестабільних поверхнях. Методи силових підготовки: концентричний метод; ексцентричний метод; ізометричний метод; ізокінетичний метод; пліометричний метод; балістичний метод. Порівняльна ефективність методів силових підготовки.

Поєднання засобів і методів силових підготовки. Основи методики силових підготовки. Напрями силових підготовки: послідовність реакцій адаптації в процесі силових підготовки; інтенсивність силових вправ, режим роботи і відпочинку; особливості планування силових підготовки в мікроциклах і заняттях. Силова підготовка у видах змагань, які вимагають витривалості щодо тривалої роботи. Зниження, підтримання і відновлення рівня силових 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 силових витривалості. Вдосконалення здібностей до реалізації силових якостей. Особливості силових 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.

Внутріш'язова 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 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 – СВТ).
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.

ЗАОЧНА ФОРМА

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

Лекція 1. Система спортивних змагань. Спеціальні та загально дидактичні 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, скалдайверн 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, швидкість, 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. 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 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 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 – СВТ).
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 «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.
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.

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	К-ь годин
1.	Змагання в системі підготовки та тренувань спортсменів.	2
2.	Методи та засоби спортивної підготовки та тренувань.	2
3.	Дидактичні принципи та їх використання у системі підготовки й тренувань.	2
4.	Тренувальні та змагальні навантаження й їх вплив на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.	2
5.	Сила, спритність, координація, гнучкість, витривалість, швидкісні здібності і методика їх розвитку.	2
6.	Технічна, тактична, психологічна підготовленості та підготовки спортсменів.	4
7.	Основи побудови, сучасна система періодизації, відбір, орієнтація у багаторічній підготовці спортсменів.	4
8.	Віковий розвиток людини, формування адаптації, підстави для відмінностей у методиці фізичної підготовки й тренувань чоловіків та жінок.	4
9.	Основи і моделі періодизації річної підготовки, безпосередня підготовка до змагань.	4
10.	Розминка, тренувальні заняття і побудова їх програм.	4
11.	Мікро-, мезоцикли та побудова їх програм.	4
12.	Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в сучасних системах підготовки й тренувань.	4
13.	Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.	4
14.	Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.	4
15.	Десинхронізація та ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.	4
16.	Взаємозв'язок рухових якостей і компонентів структури змагальної діяльності.	2
17.	Особливості спортивного травматизму у окремих видах спорту.	2
18.	Причини спортивних травм і профілактика травматизму.	2
19.	Перша долікарська допомога при різноманітних травмах.	2
20.	Контроль за фізичним станом і рівнем спеціальної тренуваності спортсмена.	2
21.	Управління тренувальним процесом під час змагань.	2
22.	Шляхи вдосконалення тренувального процесу на основі використання моделей змагальної діяльності різного типу.	2
23.	Проблеми періодизації тренування.	2
24.	Шляхи тактичної підготовки у процесі тренування.	2
25.	Індивідуалізація тренувального процесу із урахуванням структури змагальної діяльності.	2
Усього годин		70

Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:

(тематика, зміст):

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. Координаційна 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».

18) Основні джерела:

Підручники:

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник/ В.М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
4. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.

5. Сергієнко Л.П. Відбір у різні види спорту: Підручник /Л.П.Сергієнко. -Тернопіль: Навчальна книга. - Богдан, 2010. -784 с.
Навчальні посібники:
6. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування/ А.П.Бондарчук,- К.: Аграрна наука, 2000.- 568 с.
7. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 271 с.
8. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с.
9. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки/спортсменів в олімпійському спорті / Н. Л. Височіна. – – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
10. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
11. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2014. – 216 с.
12. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. - Луцьк: Вежа-Друк, 2021. - 112 с.
13. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ: Олімпійська література, 2009. - 280 с.
14. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
15. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, С.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
17. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. – Луцьк: СХУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
18. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Ю. О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 311 с.
19. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372с.
20. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
21. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / [Бубка С. Н., Булатова М. М., Гуніна Л. М., Павленко Ю. О. та ін.; під ред. С. Н. Бубки, В. М. Платонова]. – К.: Перша друкарня, 2018. – 624 с.
22. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / Уклад. О.С.Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.
23. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. -436 с.
24. Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
25. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник/ О.А. Шинкарук, Е.О Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. – Хмельницьк: ХНУ, 2011 – 143 с.
Методичні роботи:
26. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 29 с.
27. Канішевський С.М., Киселевська С.М. Теорія спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 27 с.

19) Додаткові джерела:

Інформаційні ресурси:

[Електронний ресурс]. Режим доступу: http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937573_03_04_06_Met_mat.pdf
Тестові завдання: [Електронний ресурс] Режим доступу: http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937734_07_Testi.pdf
Платонов В., Сахновський К., Озимек М. Теория и методика подготовки спортсмена: современная стратегия многолетней спортивной подготовки [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/nos/texts/2003_1/pdf/art_3.pdf
Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://library.sibsiu.ru/DATA/VirtualExhibitions/2009_05_09/Other/21.pdf
<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349
 Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.
 Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] /
 Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів)

Поточне оцінювання				Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН 01	ПРН 02	ПРН 04	ПРН 07		
10	20	20	20	30	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- Дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/enrol/index.php?id=3503>