

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.

«31» травня 2023 р.

Розробник силябуса
Озерова О.А.



СИЛАБУС

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>ОК.28</u>
2) Навчальний рік: <u>2023-2024</u>
3) Освітній рівень: <u>Бакалавр</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>V, VI</u>
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) доцент, канд.наук з ФВіС, О.А. Озерова, ozerovala@knuba.edu.ua м/т. (068)330-38-42.
12) Мова викладання: <u>українська</u>
13) Пререквізити: «Вступ до спеціальності», «Теорія спорту», «Гігієна фізичного виховання і спорту», «Підвищення спортивної майстерності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології» та інших профільних дисциплін.
14) Мета курсу: <u>формування у студентів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки юних спортсменів та кваліфікованих спортсменів, що базуються на сучасних досягненнях провідних науковців світової практики.</u>

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	Опитування, доповіді, контрольні роботи, презентації, тестування, співбесіди, залік, екзамен.	Лекції, практичні заняття, консультації	ІК ЗК 1,8,12 СК 2,7,14
2.	ПРН08. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.			
3.	ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			
4.	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.			

5.	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			
----	---	--	--	--

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 підсумко- вого контролю
50	40		Контрольна робота	120	Залік Екзамен
20	20			170	
Сума годин:				210	
Загальна кількість кредитів ECTS				7	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				90	
				40	

17) Зміст курсу (Д/З форми): (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

Модуль 1. Змістовний модуль 1. (20 г.) Теорія і методика підготовки юних спортсменів. Особливості підготовки в обраному виді спорту (20 годин).

Лекція 1. Мета і завдання спортивної підготовки юних спортсменів. Спеціальні та загальнодидактичні принципи у підготовці юних спортсменів.

Єдність загальної (фундаментальної, базової) і спеціальної підготовки. Безперервність тренувального процесу. Єдність поступовості збільшення навантаження. Хвилеподібність та варіативність навантажень. Циклічність процесу підготовки. Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності. Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу та змагальної діяльності з позатренувальними чинниками. Спрямованість до вищих досягнень. Поглиблена спеціалізація.

Лекція 2. Біологічні основи психофізичного розвитку юних спортсменів. Структура тренувальних навантажень та їх регулювання.

Динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці. Особливості розвитку і адаптації серцево – судинної і дихальної системи організму юного спортсмена до фізичного навантаження. Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості.

Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів.

Лекція 3. Засоби спортивної підготовки юних спортсменів та їх класифікація. Методи спортивної підготовки юних спортсменів.

Загальнопідготовчі, Спеціально-підготовчі, Змагальні вправи.

Методи спортивного тренування: рівномірний (фізична робота виконується без зміни інтенсивності); перемінний (інтенсивність навантажень змінюється в межах від 50% до 90% від максимальної); повторний (полягає в багаторазовому повторенні певних рухових дій); інтервальний (полягає в багаторазовому чергуванні короткочасних вправ із підвищеною та зниженою інтенсивністю, відрізняється від перемінного суворо дозованими інтервалами навантаження і відпочинку); контрольний (передбачає заздалегідь намічені випробування з метою визначення рівня спортивної підготовленості); ігровий; коловий (комплекси вправ виконуються на окремих "станціях" в умовному колі); змагальний (відображає рівень усіх видів підготовленості спортсменів на основі спортивно-технічного результату).

Лекція 4. Етапи спортивної підготовки юних спортсменів. Періодизація спортивної підготовки юних спортсменів.

Оптимальний вік для початку занять спортом. Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини. Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.

Лекція 5. Сторони підготовки юних спортсменів.

Технічна підготовка і технічна підготовленість. Фізична підготовка. Тактична підготовка. Психічна підготовка. Інтегральна підготовка

Лекція 6. Змагання і змагальна діяльність юних спортсменів.

Характеристика видів спортивних змагань. Документи, що регламентують змагальну діяльність. Аналіз способів визначення результатів у спортивних змаганнях. Фактори, які впливають на результативність

змагальної діяльності. Аналіз способів проведення спортивних змагань. Всеукраїнські та Міжнародні змагання юних спортсменів.

Лекція 7. Система комплексного контролю в управлінні підготовкою юних спортсменів.

Мета, об'єкт і види контролю. Вимоги до показників, що використовуються для контролю. Контроль і корекція змагальної діяльності. Контроль і корекція тренувальних і змагальних навантажень.

Лекція 8. Спортивна орієнтація та спортивний відбір юних спортсменів. Моделювання та прогнозування в системі підготовки юних спортсменів.

Актуальність і важливість системи відбору. Визначення поняття «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах. Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору

Лекція 9. Програмно-нормативне забезпечення дитячо-юнацького спорту в Україні.

Програмно-нормативні документи, що регламентують діяльність спортивних шкіл.

Лекція 10. Спеціалізовані ДЮСШ, ШВСМ специфіка їх роботи. Організаційна структура дитячо-юнацького спорту в Україні.

Основні організаційні форми підготовки юних спортсменів. Задачі спортивних шкіл різних типів.

Змістовий модуль 2. (20 годин)

Практичні заняття:

Заняття 1. Тема для обговорення: Фізична вправа, як засіб спортивного тренування та фізичного виховання.

Заняття 2. Тема для обговорення: Технічна підготовка спортсменів. Технічна підготовка в обраному виді спорту.

Заняття 3. Тема для обговорення: Фізична підготовленість і фізична підготовка спортсмена. Фізична підготовка в обраному виді спорту.

Заняття 4. Тема для обговорення: Гнучкість спортсмена та її вдосконалення, з урахуванням специфіки обраного виду спорту.

Заняття 5. Тема для обговорення: Швидкісні здібності і методика їх розвитку, з урахуванням специфіки обраного виду спорту.

Заняття 6. Тема для обговорення: Силкові здібності спортсмена і їх вдосконалення, з урахуванням специфіки обраного виду спорту.

Заняття 7. Тема для обговорення: Витривалість спортсмена і її вдосконалення, з урахуванням специфіки обраного виду спорту.

Заняття 8. Тема для обговорення: Координаційні здібності спортсмена і їх вдосконалення, з урахуванням специфіки обраного виду спорту.

Заняття 9. Тема для обговорення: Тактична підготовка спортсменів. Тактична підготовка в обраному виді спорту.

Заняття 10. Тема для обговорення: Психологічна підготовка спортсмена. Психологічна підготовка в обраному виді спорту.

Модуль 2.

Змістовий модуль 1. Теорія і методика підготовки спортсменів високого класу. Особливості підготовки спортсменів в обраному виді спорту (30 годин)

Лекція 11-12. Особливості побудови підготовки кваліфікованих спортсменів.

Тренувальні заняття і побудова їх програм. Мікроцикли та побудова їх програм. Мезоцикли та побудова їх програм. Періоди підготовки в річному макроциклі.

Лекція 13-14. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Адаптація опорно-рухового апарату спортсменів. Адаптація функціональних систем спортсменів.

Віковий розвиток людини. Неврологічний розвиток. Сензитивні періоди. Вік і можливості анаеробних систем енергозабезпечення. Вік і можливості аеробних систем енергозабезпечення. Відновні реакції і переносимість навантаження. Вік та економічність роботи. Силкові можливості і гнучкість.

Лекція 15. Вплив навантаження на організм спортсмена різної кваліфікації.

Тренувальні і змагальні навантаження. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакцій адаптації. Активний і пасивний відпочинок у режимі роботи і відпочинку. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

Лекція 16. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Втома і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. 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.

Лекція 17-18. Фізична підготовка спортсменів високої кваліфікації.

Прояв силових якостей в спорті. Напрями силової підготовки. Тестування силових якостей. Основні фактори що визначають спритність і координацію. Координаційні здібності та їх види. Методика і основні засоби підвищення спритності і координаційних здібностей. Тестування спритності і координації.

Прояв швидкісних здібностей в різних видах спорту. Комплексні види швидкісних здібностей. Методика

підвищення швидкісних здібностей. Швидкісна підготовка на різних етапах вікового розвитку і багаторічного вдосконалення. Тестування швидкісних здібностей. Фактори які визначають рівень гнучкості. Поєднання розвитку гнучкості і сили. Розвиток гнучкості в річних циклах, у програмах тренувальних днів і занять. Компоненти навантаження при розвитку гнучкості. Тестування гнучкості. Розвиток загальної і спеціальної витривалості. Підвищення потужності і ємності алактатної анаеробної системи енергозабезпечення. Підвищення потужності, ємності та впрацьованості анаеробної лактатної системи енергозабезпечення. Тестування витривалості і можливостей систем енергозабезпечення. Лекція 19-21. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів високого класу. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Особливості технічної підготовки спортсменів найвищої кваліфікації. Зміст тактичної підготовки. Вдосконалення тактичного мислення. Якісні психіки і напрямки психологічної підготовки. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів. Управління стартовими станами. Ефективність командних дій.

Лекція 22. Відмінності у методиці фізичної підготовки чоловіків і жінок.

Будова тіла, силової якості і гнучкості. Аеробна система енергозабезпечення. Анаеробна лактатна система енергозабезпечення. Особливості психіки і поведінкові реакції. Менструальний цикл. Жіноча спортивна тріада. Гіперандрогенія і фізична підготовка. Працездатність і особливості тренування в різних фазах менструального циклу. Вагітність і тренувальна діяльність. Вікова схильність до розвитку рухових якостей і структура багаторічної підготовки.

Лекція 23. Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки.

Гірський клімат та його особливості. Адаптація людини до висотної гіпоксії. Форми гіпоксичного тренування. 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 в системі річної підготовки.

Лекція 24. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.

Механізми терморегуляції. Оптимальна температура. Дегідратація організму і теплообмін в умовах підвищеної температури. Адаптація до підвищеної температури. Гіпертермічні травми та їх профілактика. Реакції організму в умовах низьких температур. Фізичні навантаження та адаптація організму в умовах низьких температур. Гіпотермічні порушення. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур. Тренування і змагання при різних погодних умовах.

Лекція 25. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.

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

Змістовий модуль 2. (20 годин)

Практичні заняття:

Заняття 11. Тема для обговорення: Розминка: значення та специфічні засади побудови.

Заняття 12. Тема для обговорення: Тренувальні заняття і побудова їх програм.

Заняття 13. Тема для обговорення: Механізми енергозабезпечення м'язової діяльності.

Заняття 14. Тема для обговорення: Мікроцикли і побудова їх програм.

Заняття 15. Тема для обговорення: Мезоцикли та побудова їх програм.

Заняття 16. Тема для обговорення: Мегаструктура процесу підготовки та основи спортивного відбору і орієнтації.

Заняття 17. Тема для обговорення: Макроструктура процесу підготовки спортсменів.

Заняття 18. Тема для обговорення: Моделі періодизації річної підготовки.

Заняття 19. Тема для обговорення: Безпосередня підготовка до змагань.

Заняття 20. Підведення підсумків, підготовка до екзамену: обговорення та повторення тематичних питань.

Програма навчальної дисципліни

(заочна форма)

Модуль 1. Змістовий модуль 1. Теорія і методика підготовки юних спортсменів. Особливості підготовки в обраному виді спорту (10 годин).

Лекція 1. Мета і завдання спортивної підготовки юних спортсменів. Спеціальні та загальнодидактичні принципи у підготовці юних спортсменів.

Єдність загальної (фундаментальної, базової) і спеціальної підготовки. Безперервність тренувального процесу. Єдність поступовості збільшення навантаження. Хвилеподібність та варіативність навантажень. Циклічність процесу підготовки. Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності. Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу та змагальної діяльності з позатренувальними чинниками. Спрямованість до вищих досягнень. Поглиблена спеціалізація.

Біологічні основи психофізичного розвитку юних спортсменів. Структура тренувальних навантажень та їх регулювання.

Динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці. Особливості розвитку і адаптації серцево – судинної і дихальної системи організму юного спортсмена до фізичного

навантаження. Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості.

Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів.

Лекція 2. Засоби спортивної підготовки юних спортсменів та їх класифікація. Методи спортивної підготовки юних спортсменів.

Загальнопідготовчі, Спеціально-підготовчі, Змагальні вправи.

Методи спортивного тренування: рівномірний (фізична робота виконується без зміни інтенсивності); перемінний (інтенсивність навантажень змінюється в межах від 50% до 90% від максимальної); повторний (полягає в багаторазовому повторенні певних рухових дій); інтервальний (полягає в багаторазовому чергуванні короткочасних вправ із підвищеною та зниженою інтенсивністю, відрізняється від перемінного суворо дозованими інтервалами навантаження і відпочинку); контрольний (передбачає заздалегідь намічені випробування з метою визначення рівня спортивної підготовленості); ігровий; коловий (комплекси вправ виконуються на окремих "станціях" в умовному колі); змагальний (відображає рівень усіх видів підготовленості спортсменів на основі спортивно-технічного результату).

Лекція 3. Етапи спортивної підготовки юних спортсменів. Періодизація спортивної підготовки юних спортсменів.

Оптимальний вік для початку занять спортом. Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини. Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.

Лекція 4. Сторони підготовки юних спортсменів.

Технічна підготовка і технічна підготовленість. Фізична підготовка. Тактична підготовка. Психічна підготовка. Інтегральна підготовка

Змагання і змагальна діяльність юних спортсменів.

Характеристика видів спортивних змагань. Документи, що регламентують змагальну діяльність. Аналіз способів визначення результатів у спортивних змаганнях. Фактори, які впливають на результативність змагальної діяльності. Аналіз способів проведення спортивних змагань. Всеукраїнські та Міжнародні змагання юних спортсменів.

Лекція 5. Система комплексного контролю в управлінні підготовкою юних спортсменів.

Мета, об'єкт і види контролю. Вимоги до показників, що використовуються для контролю. Контроль і корекція змагальної діяльності. Контроль і корекція тренувальних і змагальних навантажень.

Спортивна орієнтація та спортивний відбір юних спортсменів. Моделювання та прогнозування в системі підготовки юних спортсменів.

Актуальність і важливість системи відбору. Визначення поняття «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах. Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору

Програмно-нормативне забезпечення дитячо-юнацького спорту в Україні.

Програмно-нормативні документи, що регламентують діяльність спортивних шкіл.

Спеціалізовані ДЮСШ, ШВСМ специфіка їх роботи. Організаційна структура дитячо-юнацького спорту в Україні.

Основні організаційні форми підготовки юних спортсменів. Задачі спортивних шкіл різних типів.

Змістовий модуль 2. (10 годин)

Практичні заняття:

Заняття 1. Тема для обговорення: Фізична вправа, як засіб спортивного тренування та фізичного виховання. Фізична підготовленість і фізична підготовка спортсмена. Фізична підготовка в обраному виді спорту.

Заняття 2. Тема для обговорення: Гнучкість спортсмена та її вдосконалення, з урахуванням специфіки обраного виду спорту. Силкові здібності спортсмена і їх вдосконалення, з урахуванням специфіки обраного виду спорту.

Заняття 3. Тема для обговорення: Швидкісні здібності і методика їх розвитку, з урахуванням специфіки обраного виду спорту. Координаційні здібності спортсмена і їх вдосконалення, з урахуванням специфіки обраного виду спорту.

Заняття 4. Тема для обговорення: Витривалість спортсмена і її вдосконалення, з урахуванням специфіки обраного виду спорту.

Заняття 5. Тема для обговорення: Технічна підготовка спортсменів. Технічна підготовка в обраному виді спорту. Тактична підготовка спортсменів. Тактична підготовка в обраному виді спорту. Психологічна підготовка спортсмена. Психологічна підготовка в обраному виді спорту.

Модуль 2.

Змістовий модуль 1. Теорія і методика підготовки спортсменів високого класу. Особливості підготовки спортсменів в обраному виді спорту (10 годин)

Лекція 6. Особливості побудови підготовки кваліфікованих спортсменів.

Тренувальні заняття і побудова їх програм. Мікроцикли та побудова їх програм. Мезоцикли та побудова їх програм. Періоди підготовки в річному макроциклі.

Лекція 7. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Адаптація опорно-рухового апарату спортсменів. Адаптація функціональних систем спортсменів.

Віковий розвиток людини. Неврологічний розвиток. Сензитивні періоди. Вік і можливості анаеробних систем енергозабезпечення. Вік і можливості аеробних систем енергозабезпечення. Відновні реакції і переносимість навантаження. Вік та економічність роботи. Силові можливості і гнучкість.

Вплив навантаження на організм спортсмена різної кваліфікації.

Тренувальні і змагальні навантаження. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакцій адаптації. Активний і пасивний відпочинок у режимі роботи і відпочинку. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Втома і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. 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.

Лекція 8. Фізична підготовка спортсменів високої кваліфікації.

Прояв силових якостей в спорті. Напрями силової підготовки. Тестування силових якостей. Основні фактори що визначають спритність і координацію. Координаційні здібності та їх види. Методика і основні засоби підвищення спритності і координаційних здібностей. Тестування спритності і координації.

Прояв швидкісних здібностей в різних видах спорту. Комплексні види швидкісних здібностей. Методика підвищення швидкісних здібностей. Швидкісна підготовка на різних етапах вікового розвитку і багаторічного вдосконалення. Тестування швидкісних здібностей. Фактори які визначають рівень гнучкості. Поєднання розвитку гнучкості і сили. Розвиток гнучкості в річних циклах, у програмах тренувальних днів і занять. Компоненти навантаження при розвитку гнучкості. Тестування гнучкості.

Розвиток загальної і спеціальної витривалості. Підвищення потужності і ємності алактатної анаеробної системи енергозабезпечення. Підвищення потужності, ємності та впрацьованості анаеробної лактатної системи енергозабезпечення. Тестування витривалості і можливостей систем енергозабезпечення.

Лекція 9. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів високого класу.

Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Особливості технічної підготовки спортсменів найвищої кваліфікації. Зміст тактичної підготовки. Вдосконалення тактичного мислення. Якісні психіки і напрямки психологічної підготовки. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів.

Управління стартовими станами. Ефективність командних дій.

Відмінність у методиці фізичної підготовки чоловіків і жінок.

Будова тіла, силові якості і гнучкість. Аеробна система енергозабезпечення. Анаеробна лактатна система енергозабезпечення. Особливості психіки і поведінкові реакції. Менструальний цикл. Жіноча спортивна тріада. Гіперандрогенія і фізична підготовка. Працездатність і особливості тренування в різних фазах менструального циклу. Вагітність і тренувальна діяльність. Вікова схильність до розвитку рухових якостей і структура багаторічної підготовки.

Лекція 10. Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки.

Гірський клімат та його особливості. Адаптація людини до висотної гіпоксії. Форми гіпоксичного тренування. 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 в системі річної підготовки.

Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.

Механізми терморегуляції. Оптимальна температура. Дегідратація організму і теплообмін в умовах підвищеної температури. Адаптація до підвищеної температури. Гіпертермічні травми та їх профілактика.

Реакції організму в умовах низьких температур. Фізичні навантаження та адаптація організму в умовах низьких температур. Гіпотермічні порушення. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур. Тренування і змагання при різних погодних умовах.

Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.

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

Змістовий модуль 2. (10 годин)

Практичні заняття:

Заняття 6. Тема для обговорення: Розминка: значення та специфічні засади побудови. Механізми енергозабезпечення м'язової діяльності.

Заняття 7. Тема для обговорення: Тренувальні заняття і побудова їх програм. Мікроцикли і побудова їх програм.

Заняття 8. Тема для обговорення: Мезоцикли та побудова їх програм. Мегаструктура процесу підготовки та основи спортивного відбору і орієнтації.

Заняття 9. Тема для обговорення: Макроструктура процесу підготовки спортсменів. Моделі періодизації річної підготовки.

Заняття 10. Тема для обговорення: Безпосередня підготовка до змагань.

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи
1.	Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту.
2.	Основні організаційні форми підготовки юних спортсменів.
3.	Задачі спортивних шкіл різних типів.
4.	Морфофункціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів.
5.	Динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці.
6.	Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості.
7.	Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах.
8.	Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.
9.	Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини.
10.	Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
11.	Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
12.	Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
13.	Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.
14.	Особливості розвитку і адаптації серцево-судинної і дихальної системи організму юного спортсмена до фізичного навантаження.
15.	Морфо-функціональні особливості розвитку фізичних якостей та освоєння техніки рухів.
16.	Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів/спортсменів високого класу.
17.	Контроль різних сторін підготовленості юних спортсменів/спортсменів високого класу.
18.	Контроль змагальної діяльності.
19.	Скласти програму тренувань підготовчого періоду макроциклу з обраного виду спорту. Алгоритм виконання: 1. Вік і стать спортсмена. 2. Спортивну спеціалізацію. 3. Спортивний стаж. 4. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять. 5. Характеристика підготовчого періоду, що планується. 6. Завдання підготовчого періоду, що планується. 7. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна. 8. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.
20.	Скласти програму тренувань перехідного періоду макроциклу з обраного виду спорту. Алгоритм виконання: 1. Вік і стать спортсмена. 2. Спортивну спеціалізацію. 3. Спортивний стаж. 4. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять. 5. Характеристика підготовчого періоду, що планується. 6. Завдання підготовчого періоду, що планується. 7. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна. 8. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.

Всього годин (д/з): 120-170

Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:

(тематика, зміст): *Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру (модулів 1-2).*

18) Основна література:

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. – К.: 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, Є.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: СЛУ 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., Канишевський 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.

Конспекти лекцій:

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. Канишевський С.М., Киселевська С.М. Теорія спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 27 с.

19) Додаткові джерела:**Інформаційні ресурси:**

Зайцева В.Н. Теория спортивной тренировки с основами методик: Учебник для студентов IV курса высших учебных заведений. - Запорожье: ЗГУ, 2003 – 192 с. [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., Сахновский К., Озимек М. Теория и методика подготовки спортсмена: современная стратегия многолетней спортивной подготовки [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.nbu.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/> - Библиотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbu.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 олимпийском спорте [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.05	ПРН.08	ПРН.14	ПРН.15	ПРН.21		
10	10	10	10-20	10-20	10-20	10-30	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/course/view.php?id=41>