

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

« 22 » березня 2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ТЕОРІЯ СПОРТУ"

(назва навчальної дисципліни)



шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Озерова О.А., канд.наук з ФВіС, доцент

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Гасанова С.Ф., канд.наук з ФВіС, доцент

(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 » березня 2023 року

Завідувач кафедри
(підпис)

/Олександр ШАМИЧ/

Схвалено гарантом освітньої програми «Фізичне виховання і спорт»

Гарант ОП
(підпис)

/Ольга ОЗЕРОВА/

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» протокол № 4 від « 23 » березня 2023 року

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.

шифр	Назва спеціальності (спеціалізації)	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження	
		Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]						Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних			КП	КР	РГ	контр					
				Разом	Л	Пр					Пз				
017	Фізична культура і спорт	6	180	80	40	40	100				1	З/Е	1-2		

шифр	Назва спеціальності (спеціалізації)	Форма навчання: заочна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження	
		Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]						Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних			КП	КР	РГ	контр					
				Разом	Л	Пр					Пз				
017	Фізична культура і спорт	6	180	40	20	20	140				2	З/Е	1-2		

Мета та завдання навчальної дисципліни

Теорія спорту – це наукова та навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про форми, методи та принципи спортивної підготовки спортсменів до змагальної діяльності. Об'єктом вивчення навчальної дисципліни є галузь фізичної культури і спорту у сучасному суспільстві.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є система знань про сучасну систему спортивної підготовки.

Теорія спорту характеризується такими вихідними поняттями як: фізична культура; спорт; спортивна діяльність; спортивна підготовка; фізичний розвиток; фізичні якості; фізичний стан; фізична підготовленість; система спортивної підготовки; тренувальний процес; змагальна діяльність; спортивне змагання; спортивне тренування; тренуваність; підготовленість; спортивна форма та ін.

Мета навчальної дисципліни – формування базових професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.

Дисципліна є частиною фахової теоретичної підготовки, розрахованої на 4 роки навчання і включає чотири етапи, на кожному з яких послідовно вирішуються певні завдання.

I етап навчання (1 курс) передбачає – базову теоретичну підготовку, як передумову для подальшого оволодіння професійними знаннями.

На даному етапі вирішуються наступні *завдання*:

- вивчити основні поняття, термінологію та зміст навчальної дисципліни;
- розкрити історичні відомості про виникнення і розвиток видів спорту;
- виявити актуальні проблеми спортивної діяльності в Україні та Світі;
- розглянути правові основи та організаційне забезпечення тренувального процесу та змагальної діяльності в Україні;
- надати уявлення про матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки.

Постреквізити дисципліни: підвищення спортивної майстерності (за обраним видом спорту) - II етап навчання; теорія і методика спортивної підготовки – III етап; професійно-педагогічне удосконалення (за обраним видом спорту); практики – навчально-ознайомча, спортивно-педагогічна, виробнича (тренерська).

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.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК02	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

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.
ПРН08	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Методи перевірки навчального ефекту: поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, доповіді, індивідуальна робота (презентації), контрольна робота, залік, екзамен.

Форми проведення занять: лекції, практичні заняття, консультації.

Програма навчальної дисципліни

(денна форма)

Модуль 1.

Змістовний модуль 1. (20 г.) Основні положення та історичні відомості дисципліни.

Лекція 1. Предмет і зміст дисципліни “Теорія спорту”.

Лекція 2. Мета, завдання, засоби і методи спортивної підготовки.

Лекція 3. Основні принципи спортивної підготовки.

Лекція 4. Історія розвитку футболу, гандболу, волейболу, баскетболу. Особливості системи змагань в ігрових видах спорту.

Лекція 5. Історія розвитку легкої атлетики. Особливості системи змагань з легкої атлетики.

Лекція 6. Історія розвитку плавання. Особливості системи змагань з плавання.

Лекція 7. Історія розвитку художньої та спортивної гімнастики. Особливості системи змагань.

Лекція 8. Історія розвитку атлетичної гімнастики та силових видів спорту. Особливості системи змагань.

Лекція 9. Історія розвитку спортивних єдиноборств. Особливості системи змагань.

Лекція 10. Актуальні проблеми розвитку видів спорту на території України (*інформація оновлюється кожного року*).

Змістовний модуль 2. (20 г.)

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Спорт як соціальне та суспільне явище.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Характеристика обраного виду спорту.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Місце та роль спортсмена в спорті. Поняття про генетичні маркери та генетичний прогноз спортивної обдарованості.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Професійна підготовка тренера-викладача.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Надати визначення поняттям: спорт, спортивна діяльність, спортивний рух; змагання, змагальна діяльність; професійний спорт, масовий спорт; дитячо-юнацький спорт, спорт вищих досягнень тощо.

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Дидактичні принципи спортивної підготовки. Специфічні принципи спортивної підготовки.

Заняття 7. *Тема для обговорення:* Мета і задачі спортивної підготовки.

Заняття 8. *Тема для обговорення:* Сторони спортивної підготовки.

Заняття 9. *Тема для обговорення:* Засоби і методи спортивної підготовки.

Заняття 10. *Підведення підсумків, підготовка до заліку:* обговорення

та повторення тематичних питань.

Модуль 2.

Змістовний модуль 1. (20 г.) Організаційне забезпечення підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Лекція 1. Єдина спортивна класифікація України.

Лекція 2. Організаційні та правові аспекти функціонування спорту в Україні.

Лекція 3. Олімпійські та не олімпійські види спорту в сучасному світі.

Лекція 4. Міжнародна та національна система олімпійського руху.

Лекція 5. Етапи багаторічної підготовки в спорті.

Лекція 6. Періодизація спортивної підготовки.

Лекція 7. Змагання і змагальна діяльність в спорті.

Лекція 8. Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації.

Лекція 9. Планування та облік у підготовці спортсменів.

Лекція 10. Основи техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з обраного виду спорту.

Змістовний модуль 2. (20 г.)

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Календар змагань. Положення про змагання за видом спорту.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Визначення результатів в процесі змагань (за видом спорту).

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Сторони підготовленості, які визначають рівень досягнень спортсмена.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Надати визначення поняттям: «підготовка» та «підготовленість»; «тренування» та «тренованість»; «фізичний стан спортсмена», «рівень підготовленості спортсмена» тощо.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Основні компоненти фізичного навантаження.

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Надати визначення наступним станам спортсмена: «стомлення», «втома», «перенавантаження», «перетренування», «перевтома», «відновлення», «надвідновлення» (суперкомпенсація).

Заняття 7. *Тема для обговорення:* Основи адаптації спортсменів у відповідь на фізичне навантаження.

Заняття 8. *Тема для обговорення:* Загальна класифікація засобів відновлення та стимуляції фізичної працездатності спортсменів.

Заняття 9. *Тема для обговорення:* Надати визначення поняттям спортивних термінів: «модель», «модельні характеристики», «моделювання»; «прогнозування» тощо.

Заняття 10. *Підведення підсумків, підготовка до екзамену:* обговорення та повторення тематичних питань.

**Програма навчальної дисципліни
(заочна форма)
Модуль 1.**

Змістовний модуль 1. (10 г.) Основні положення та історичні відомості дисципліни.

Лекція 1. Предмет і зміст дисципліни “Теорія спорту”. Мета, завдання, засоби і методи спортивної підготовки. Основні принципи спортивної підготовки.

Лекція 2. Історія розвитку футболу, гандболу, волейболу, баскетболу. Особливості системи змагань в ігрових видах спорту. Історія розвитку художньої та спортивної гімнастики. Особливості системи змагань.

Лекція 3. Історія розвитку легкої атлетики. Особливості системи змагань з легкої атлетики. Історія розвитку плавання. Особливості системи змагань з плавання.

Лекція 4. Історія розвитку атлетичної гімнастики та силових видів спорту. Особливості системи змагань. Історія розвитку спортивних єдиноборств. Особливості системи змагань.

Лекція 5. Актуальні проблеми розвитку видів спорту на території України.

Змістовний модуль 2. (10 г.)

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Спорт як соціальне та суспільне явище. Характеристика обраного виду спорту.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Місце та роль спортсмена в спорті. Поняття про генетичні маркери та генетичний прогноз спортивної обдарованості. Професійна підготовка тренера-викладача.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Надати визначення поняттям: спорт, спортивна діяльність, спортивний рух; змагання, змагальна діяльність; професійний спорт, масовий спорт; дитячо-юнацький спорт, спорт вищих досягнень тощо. Дидактичні принципи спортивної підготовки. Специфічні принципи спортивної підготовки.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Мета і задачі спортивної підготовки. Засоби і методи спортивної підготовки.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Сторони спортивної підготовки.

Модуль 2.

Змістовний модуль 1. (10 г.) Організаційне забезпечення підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Лекція 1. Єдина спортивна класифікація України. Організаційні та правові аспекти функціонування спорту в Україні.

Лекція 2. Міжнародна та національна система олімпійського руху. Олімпійські та не олімпійські види спорту в сучасному світі.

Лекція 3. Етапи багаторічної підготовки в спорті.

Лекція 4. Періодизація спортивної підготовки. Планування та облік у підготовці спортсменів.

Лекція 5. Змагання і змагальна діяльність в спорті. Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації. Основи техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з обраного виду спорту.

Змістовий модуль 2. (10 г.)

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Календар змагань. Положення про змагання за видом спорту. Визначення результатів в процесі змагань (за видом спорту).

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Сторони підготовленості, які визначають рівень досягнень спортсмена.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Надати визначення поняттям: «підготовка» та «підготовленість»; «тренування» та «ренованість»; «фізичний стан спортсмена», «рівень підготовленості спортсмена» тощо. Основні компоненти фізичного навантаження. Надати визначення поняттям спортивних термінів: «модель», «модельні характеристики», «моделювання»; «прогнозування» тощо.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Надати визначення наступним станам спортсмена: «стомлення», «втома», «перенавантаження», «перетренування», «перевтома», «відновлення», «надвідновлення» (суперкомпенсація). Основи адаптації спортсменів у відповідь на фізичне навантаження.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Загальна класифікація засобів відновлення та стимуляції фізичної працездатності спортсменів.

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 вміння 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 залік
(денна і заочна форми навчання)**

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

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	Задовільно	
64-73	D		
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:

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

Перелік питань для підсумкового контролю (залік):

1. Характеристика загальних і спеціальних функцій спорту
2. Значення спортивних досягнень і їх вплив на суспільство
3. Змагальна діяльність. Умови для зростання спортивних результатів
4. Єдина спортивна класифікація України
5. Суть тактики і стратегії в спортивних змаганнях
6. Підготовка і підготовленість. Характеристика сторін підготовленості
7. Система спортивних змагань. Способи проведення спортивних змагань
8. Спортивне тренування, складові і основні їх характеристики
9. Історія розвитку футболу, гандболу, волейболу, баскетболу. Особливості системи змагань в ігрових видах спорту.
10. Історія розвитку художньої та спортивної гімнастики. Особливості системи змагань.
11. Історія розвитку легкої атлетики. Особливості системи змагань з легкої атлетики.
12. Історія розвитку плавання. Особливості системи змагань з плавання.
13. Історія розвитку атлетичної гімнастики та силових видів спорту. Особливості системи змагань.
14. Історія розвитку спортивних єдиноборств. Особливості системи змагань.
15. Визначення результатів в процесі змагань (за видом спорту)
16. Організаційні та правові аспекти функціонування спорту в Україні.
17. Змагання і змагальна діяльність в обраному виді спорту.
18. Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації (за видом спорту).
19. Основи техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з обраного виду спорту.
20. Загальна класифікація засобів відновлення та стимуляції фізичної працездатності спортсменів (за видом спорту).

Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):

1. Предмет курсу «Теорія спорту», його мета і завдання.
2. Спорт як соціальне та суспільне явище.
3. Особливості обраного виду спорту.

4. Основні поняття дисципліни.
5. Загальні вимоги до фахівця фізичного виховання і спорту.
6. Професійна підготовка тренера-викладача.
7. Компоненти структури діяльності тренера.
8. Класифікація видів спорту.
9. Класифікація олімпійських видів спорту.
10. Характеристика обраного виду спорту.
11. Поняття стадії багаторічної підготовки та етапи багаторічної підготовки.
12. Спортивні змагання, їх характеристика.
13. Основні принципи спортивних змагань.
14. Види спортивних змагань.
15. Способи проведення змагань.
16. Регламентація змагання. Вікові групи.
17. Календар змагань. Положення про змагання.
18. Суддівська колегія та функція судів.
19. Порядок участі у змаганні. Підведення підсумків.
20. Єдина спортивна класифікація України.
21. Задачі спортивної класифікації.
22. Спортивні звання і розряди. Присвоєння спортивних розрядів і звань.
23. Мета і задачі спортивного тренування в обраному виді спорту.
24. Основні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих спортивних досягнень та поглиблена спеціалізація; єдність загальної та спеціальної підготовки; безперервність; єдність поступовості і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність динаміки навантажень; циклічність.
25. Методи спортивної підготовки.
26. Засоби спортивної підготовки в обраному виді спорту.
27. Класифікація основних засобів тренування: загально підготовчі, допоміжні, спеціально підготовчі, змагальні.
28. Форми організації тренування: індивідуальна, групова, фронтальна, вільна форма, стаціонарна, кругова.
29. Типи занять у спортивному тренуванні (учбові, тренувальні, учбово-тренувальні, контрольні, відновлення).
30. Види підготовки у спортивних тренуваннях (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична, змагальна).
31. Поняття тренувальні навантаження, його сторони і компоненти.
32. Характер вправ. Інтенсивність роботи. Чергування роботи та відпочинку в тренуванні.
33. Класифікація фізичних навантажень.
34. Стадії відпочинку.
35. Чергування режимів роботи.
36. Мета фізичної підготовки.
37. Функціональна підготовка.
38. Швидкісні здібності та методики їх розвитку.
39. Гнучкість та методика її розвитку.
40. Початкове навчання техніки.
41. Рухові навички. Стадії утворення навичок.
42. Взаємозв'язок рівня фізичних якостей і оволодіння технікою.
43. Зв'язок класифікації фізичних вправ зі становленням навичок.
44. Структура змагальної діяльності і процес становлення навичок гри.
45. Удосконалення техніки.
46. Використання різних методів тренування.
47. Організація вправ при роботі над технікою.

48. Оволодіння тактичним діями та їх вдосконалення в індивідуальних видах спорту.
49. Оволодіння індивідуальними, груповими та командними діями та їх вдосконалення в ігрових видах спорту.
50. Виховання морально-вольових якостей.
51. Методи виховання. Психологічний бар'єр.
52. Задачі інтегральної підготовки.
53. Засоби інтегральної підготовки.
54. Методичні прийоми для підвищення ефективності інтегральної підготовки.
55. Фундаментальні принципи змагальної діяльності.
56. Періодизація річної підготовки в обраному виді спорту (підготовчий, змагальний, перехідний періоди).
57. Мікро-, мезо-, макро- тренувальні цикли.
58. Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки.
59. Відповідність системи підготовки спортсменів вимогам обраної спеціалізації виду спорту.
60. Підвищення збалансованості системи тренувальних навантажень, відпочинку, засобів відновлення.
61. Значення відбору у спорті.
62. Етапи відбору.
63. Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки.
64. Методика відбору на початковому етапі спортивного тренування.
65. методика відбору на проміжному та заключному етапах багаторічної підготовки.
66. Вимоги до відбору тестів, які застосовуються у процесі контролю.
67. Контроль за розвитком фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості) у спортивному тренуванні.
68. Контроль за техніко-тактичними вміннями і навичками.
69. Інформаційне і матеріальне забезпечення системи тренування.

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

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. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.
4. Сергієнко Л.П. Відбір у різні види спорту: Підручник /Л.П.Сергієнко. - Тернопіль: Навчальна книга. -Богдан, 2010. -784 с.

Навчальні посібники:

5. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування/ А.П.Бондарчук,- К.: Аграрна наука, 2000. – 568 с.
6. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки/спортсменів в олімпійському спорті / Н. Л. Височіна. – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
7. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
8. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2014. – 216 с.
9. 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.
10. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ: Олімпійська література, 2009. - 280 с.
11. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.

12. 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.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
14. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
15. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Ю. О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 311 с.
16. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372с.
17. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
18. 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. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. -436 с.
19. Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
20. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): монографія / О. А. Шинкарук. – Київ: Олимпийская лит., 2011. – 360 с.

Методичні роботи:

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

Конспекти лекцій:

Інформаційні ресурси:

<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>.