

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

« 27 » травня 2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ"

(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 » травня 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 » травня 2023 року

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт						
			аудиторних											
			Всього	Разом	у тому числі			КП	КР	РГ	Контр			
Л	Пр	Пз												
017	Фізична культура і спорт	6	180	80	40	40	100				1	3/Е	3-4	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: заочна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт						
			аудиторних											
			Всього	Разом	у тому числі			КП	КР	РГ	р			
Л	Пр	Пз												
017	Фізична культура і спорт	6	180	50	30	20	130				2	3/Е	3-4	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту" забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

Метою дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» є формування у студентів здібностей використовувати теоретичні знання, уміння і навички в процесі педагогічної діяльності у галузі фізичної культури і спорту, забезпечення студентів необхідними теоретичними і практичними знаннями зі спортивного тренування та підвищення ними спортивної майстерності в обраній спеціалізації.

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

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

II етап (2 курс) передбачає – спеціалізовану теоретичну підготовку та методологічні основи в обраному виді спорту.

На даному етапі вирішуються наступні завдання:

Основними *задачами* вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту» є:

1. надати студентам комплекс необхідних знань, умінь і навичок, які дозволять в майбутньому фахівцеві займатися педагогічною діяльністю в різних ланках фізкультурного руху з використанням з різних видів спорту;
2. надати знання про основні закономірності змагальної діяльності;
3. наділити студентів необхідними знаннями про специфіку спорту і його соціальні функції;
4. сформулювати знання про принципи, засоби і методи спортивної підготовки;
5. сформувати уміння самостійно приймати рішення про вибір найбільш ефективних засобів і методів спортивного тренування;
6. підвищення спортивної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки (для студентів, що продовжують тренуватися та виступати на змаганнях);
7. Навчити дотримуватись санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять з обраного виду спорту;
8. застосовувати одержані знання для пропаганди здорового способу життя, фізичної культури і спорту серед різних верств населення.

Міждисциплінарні зв'язки: знання з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» в обраному виді спорту можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Вступ до спеціальності»,

«Теорія спорту», «Гігієна фізичного виховання і спорту», «Педагогіка» та інших профільних дисциплін на подальших курсах.

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.
ЗК04	Здатність працювати в команді.
ЗК05	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК02	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
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.
ПРН05	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
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.

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

**Змістовний модуль 1. (20 г.) Основні сторони спортивної підготовки.
Основи побудови тренувального процесу.**

Лекція 1. Тема 1. Характеристика обраного виду спорту.

Дана тема розглядається у вигляді доповіді студентів відповідно до обраного виду спорту.

Лекція 2. Тема 2. Основи спортивного тренування.

Спортивне тренування як основна форма підготовки спортсмена. Мета спортивного тренування. Завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Загальнопедагогічні методи теорії і методики фізвиховання та спорту. Рівномірний метод. Змінний метод. Інтервальний метод. Повторний метод. Ігровий метод. Змагальний метод. Метод виховання. Метод навчання.

Лекція 3. Тема 3. Змагальна діяльність у системі підготовки.

Теорія спортивних змагань. Змагання – основний елемент спортивної діяльності. Результат змагальної діяльності. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Основні функції спортивних змагань. Структура і види змагань. Управління змагальною діяльністю.

Лекція 4. Тема 4. Основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

Об'єктивно існуючі закономірності соціального, медико-біологічного, психологічного і спортивно-педагогічного характеру, що обумовлюють ефективність навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів, дозволили сформулювати специфічні принципи підготовки спортсменів. Ці принципи є теоретичними узагальненнями для розробки методичних рекомендацій, що лежать в основі раціонально організованої спільної роботи тренера і спортсмена при побудові системи підготовки до змагальної діяльності.

Лекція 5. Тема 5. Технічна підготовка в спорті.

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.

Лекція 6. Тема 6. Тактична підготовка в спорті.

Спортивна тактика, тактична підготовленість і напрямки тактичної підготовленості. Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики. Розвиток тактичного мислення.

Лекція 7. Тема 7. Фізична підготовка спортсменів.

Загальна характеристика фізичних якостей. Виховання силових здібностей. Виховання витривалості спортсменів. Виховання швидкісних здібностей спортсменів. Гнучкість та основи методики її виховання. Рухливо-координаційні здібності й основи їх виховання.

Лекція 8. Тема 8. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Формування мотивації занять спортом. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих умінь. Регулювання психологічної напруженості. Вдосконалення толерантності до психологічного стресу. Управління стартовим станом.

Лекція 9-10. Тема 9-10. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Побудова тренувальних занять у спортивному тренуванні. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.

Змістовий модуль 2. (20 г.)

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Історія виникнення та розвитку обраного виду спорту.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Структура та особливості змагальної діяльності. Регламентація та способи проведення змагань.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Основи спортивного тренування.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи спортивної підготовки.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Технічна підготовка в спорті.

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Тактична підготовка спортсменів.

Заняття 7. *Тема для обговорення:* Фізична підготовка спортсменів.

Заняття 8. *Тема для обговорення:* Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Заняття 9. *Тема для обговорення:* Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

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

Модуль 2.

Змістовний модуль 1. (20 г.). Адаптаційні процеси в спортивній діяльності. Навантаження та її компоненти. Відбір та орієнтація в спорті.

Лекція 11. Тема 11. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Теорія адаптації Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Лекція 12. Тема 12. Енергозабезпечення м'язової діяльності.

Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування. Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення. Адаптація кисневотранспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню.

Лекція 13-14. Тема 13-14. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Вплив навантаження на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальне навантаження.

Лекція 15. Тема 15. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.

Лекція 16. Тема 16. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Засоби відновлення та стимуляції дієздатності в системі підготовки спортсменів. Характеристика засобів відновлення та стимуляції дієздатності. Основні напрямки використання засобів управління дієздатністю і відновлювальними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Лекція 17. Тема 17. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».

Визначення основних понять «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція». Спортивна обдарованість. Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації». Види спортивного відбору.

Лекція 18. Тема 18. Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багатолітньої підготовки. Первинний відбір і орієнтація на другому етапі багатолітньої підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багатолітньої підготовки. Завершальний етап і орієнтація на п'ятому етапі багатолітньої підготовки.

Лекція 19. Тема 19. Характеристика комплексного контролю у спорті.

Мета, об'єкт і види контролю. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Контроль за чинниками зовнішнього середовища.

Лекція 20. Тема 20. Контроль і моделювання у спорті. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних можливостей спортсменів.

Змістовний модуль 2. (20 г).

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Енергозабезпечення м'язової діяльності.

Заняття 3-4. *Тема для обговорення:* Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Заняття 7. *Тема для обговорення:* Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація»

Заняття 8. *Тема для обговорення:* Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Заняття 9. *Тема для обговорення:* Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль і моделювання у спорті.

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

Програма навчальної дисципліни

(заочна форма)

Модуль 1.

Змістовний модуль 1. (14 г.) Основні сторони спортивної підготовки.

Основи побудови тренувального процесу.

Лекція 1. Основи спортивного тренування. Спортивне тренування в обраному виді спорту.

Лекція 2. Змагальна діяльність у системі підготовки. Основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

Лекція 3. Технічна підготовка в спорті.

Лекція 4. Фізична підготовка спортсменів.

Лекція 5. *Тема 5.* Тактична підготовка в спорті.

Лекція 6. *Тема 6.* Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Лекція 7. *Тема 7.* Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Змістовний модуль 2. (10 г.)

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Основи спортивного тренування. Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи спортивної підготовки.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Змагання і змагальна діяльність.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Технічна і тактична підготовка в спорті. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Фізична підготовка спортсменів.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Модуль 2.

Змістовний модуль 1. (16 г.). Адаптаційні процеси в спортивній діяльності. Навантаження та її компоненти. Відбір та орієнтація в спорті.

Лекція 8. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Лекція 9. Енергозабезпечення м'язової діяльності.

Лекція 10. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.

Лекція 11. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Лекція 12. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Лекція 13. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Лекція 14. Характеристика комплексного контролю у спорті.

Лекція 15. Контроль і моделювання у спорті.

Змістовний модуль 2. (10 г.).

Практичні заняття:

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Енергозабезпечення м'язової діяльності.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль і моделювання у спорті.

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		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання

0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	--	---

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

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

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

Орієнтовна тематика/зміст модульної контрольної роботи:

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

Питання для семестрового контролю (залік): за темами лекцій і практичних занять першого семестру.

Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):

1. Що є метою і завданнями спортивного тренування?
2. Які поняття є результатом рішення завдань спортивного тренування?
3. Які існують сторони підготовленості спортсмена?
4. Назвіть засоби спортивного тренування.
5. Охарактеризуйте основні методи спортивного тренування.
6. Наведіть приклади ускладнення умов застосування змагального методу.
7. Охарактеризуйте принцип спрямованості до максимуму досягнень.
8. У чому проявляється необхідність у вузькій спеціалізації в тренуванні?
9. Охарактеризуйте принципи безперервності і циклічності тренувального процесу.
10. Як у тренувальному процесі проявляється єдність загальної і спеціальної підготовки?
11. Із чим пов'язана хвилеподібна динаміка застосування навантажень і відпочинку?
12. Що таке психологічна підготовка та її значення в системі підготовки спортсменів?
13. Перелічіть і охарактеризуйте способи регуляції емоційної сфери спортсмена.
14. Охарактеризуйте такі поняття, як мотив, мотив досягнення, мотив уникнення невдач.
15. Які існують психологічні засоби регуляції мотиваційної сфери?

16. Наведіть приклади прояву вольової сфери в спортивній діяльності.
17. Що таке фрустрація і поріг фрустрації?
18. Назвіть сферу застосування засобів ідеомоторного тренування.
19. Що таке фізична підготовка?
20. Дайте визначення загальній і спеціальній фізичній підготовці.
21. Розкрийте поняття «сила» і «силові здібності».
22. Засоби і методи розвитку сили.
23. Дайте визначення швидкісних здібностей.
24. Назвіть засоби і методи розвитку швидкісних здібностей
25. Що таке швидкість, які існують шляхи розвитку швидкості?
26. Що таке витривалість?
27. Дайте визначення поняттям «загальної» і «спеціальної» витривалості
28. Від яких факторів залежить прояв витривалості?
29. Які завдання розвитку витривалості?
30. Засоби і методи розвитку витривалості.
31. Що таке гнучкість?
32. Розкрийте поняття «активна», «пасивна» гнучкість, «статична» і «динамічна» гнучкість.
33. Назвіть фактори, які обумовлюють прояви гнучкості.
34. Назвіть засоби і методи розвитку гнучкості.
35. Методика розвитку гнучкості.
36. Назвіть визначення координаційних здібностей.
37. Які фактори обумовлюють прояв координаційних здібностей.
38. Які завдання розвитку координаційних здібностей?
39. Назвіть засоби розвитку координаційних здібностей.
40. Які існують методи і методичні підходи до розвитку координаційних здібностей?
41. Яка роль процесів стомлення і відновлення в підготовці спортсменів?
42. Що таке приховане і явне стомлення?
43. Перелічіть фази відновних реакцій.
44. Які особливості процесів розвитку стомлення при виконанні навантажень різної спрямованості?
45. Які особливості процесів розвитку стомлення і процесів відновлення в спортсменів різної кваліфікації і ступеня підготовленості?
46. Які існують специфічні особливості прояву адаптації в спорті?
47. У чому полягає взаємозв'язок стресу і адаптації?
48. Охарактеризуйте механізм адаптації до фізичного навантаження.
49. Назвіть стадії формування термінової і довготривалої адаптації
50. Що таке негативні ефекти адаптації?
51. Назвіть, у яких умовах може здійснюватися ресинтез АТФ?
52. Які механізми аеробного і анаеробного ресинтезу АТФ?
53. Що таке гліколіз?
54. Дайте визначення молочної кислоти і охарактеризуйте її роль в енергозабезпеченні м'язової діяльності.
55. Що таке технічна підготовка?
56. Які завдання технічної підготовки?
57. Які існують ознаки ефективності спортивної техніки?
58. Назвіть засоби і методи технічної підготовки.
59. Яка роль умінь і навичок у технічній підготовці?

60. Які умови сприяють переходу від уміння до навички?
61. Назвіть шляхи підвищення надійності спортивної техніки.
62. Перелічіть етапи освоєння нових форм рухових дій.
63. Наведіть визначення тактичної підготовки.
64. Що таке тактичні знання, уміння, навички і тактичне мислення?
65. Що таке загальна і спеціальна тактична підготовка?
66. Назвіть засоби і методи тактичної підготовки.
67. Що таке навантаження?
68. Охарактеризуйте тренувальні і змагальні навантаження.
69. Перелічіть ознаки навантаження, різного за величиною.
70. Назвіть ознаки ефективності навантаження.
71. Охарактеризуйте зони потужності.
72. Назвіть основні параметри тренувальних навантажень і охарактеризуйте їх.
73. Структура процесу підготовки.
74. Що таке багаторічна підготовка спортсмена?
75. Охарактеризуйте етапи багаторічної підготовки.
76. Що таке мікроцикл?
77. Назвіть типи мікроциклів
78. Чим обумовлений зміст мікроциклів?
79. Що таке мезоцикл ?
80. Які існують типи мезоциклів?
81. Назвіть варіанти застосування мезоциклів у підготовці спортсменів різної кваліфікації.
82. Що таке макроцикл?
83. Назвіть види макроциклів
84. Охарактеризуйте особливості побудови річних макроциклів
85. Склад засобів, вживаних у різних періодах макроциклу.
86. Що таке спортивний відбір?
87. Назвіть основні методи спортивного відбору.
88. Що таке спортивна орієнтація?
89. Що прийнято розуміти під здібностями спортсмена?
90. Охарактеризуйте етапи спортивного відбору.

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 відбутись 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. 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.
7. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки/спортсменів в олімпійському спорті / Н. Л. Височіна. – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
8. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.

9. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2014. – 216 с.
- 10.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.
- 11.Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ: Олімпійська література, 2009. - 280 с.
- 12.Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
- 13.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.
- 14.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
- 15.Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
- 16.Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Ю. О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 311 с.
- 17.Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372с.
- 18.Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
- 19.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.
- 20.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.
- 21.Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. -436 с.
- 22.Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
- 23.Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): монография / О. А. Шинкарук. – Київ : Олимпийская лит., 2011. – 360 с.

Конспекти лекцій:

Методичні роботи:

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

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.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 олімпійском 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>.