

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

« 31 » травня 2023 року

**НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ**

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ»**

(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)

(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 « 29 » травня 2023 року

**ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.**

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:						<b>денна</b>		Форма контролю	семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на рік	Обсяг годин <sup>^</sup>					Кількість індивідуальних робіт				
			Всього	Аудиторних		Ср	Контр. робота					
				Разом	У тому числі		1	2				
			Л		Пр							
017	Фізична культура і спорт	7	210	90	50	40	120	2		3/Е	5-6	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:						<b>заочна</b>		Форма контролю	рік	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на рік	Обсяг годин <sup>^</sup>					Кількість індивідуальних робіт				
			Всього	Аудиторних		Ср	Контр. робота					
				Разом	У тому числі		1	2				
			Л		Пр							
017	Фізична культура і спорт	7	210	40	20	20	170	2		3/Е	5-6	

## Мета та завдання навчальної дисципліни

*Мета* навчальної дисципліни – «Теорія і методика спортивної підготовки» є формування у студентів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки юних спортсменів та кваліфікованих спортсменів, що базуються на сучасних досягненнях провідних науковців світової практики.

*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.

III етап (3 курс) передбачає – основний етап професійного навчання в обраному виді спорту.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми на даному етапі студенти повинні:

### **знати:**

- основний зміст всіх передбачених програмою розділів теорії і методики спортивного тренування;
- історію зародження змагань;
- сучасну структуру системи підготовки спортсменів;
- закономірності, принципи і методичні положення підготовки спортсменів;
- структурні утворення тренувального процесу;
- місце змагань в системі підготовки спортсменів;
- засоби, принципи і методи спортивного тренування;
- побудову тренувального процесу спортсменів;
- етапи багаторічної підготовки;
- планування, облік і контроль підготовленості спортсменів.

### **вміти:**

- використовувати свої знання при розв'язанні професійних завдань;
- застосовувати засоби та методи спортивного тренування в системі підготовки спортсменів;
- застосовувати тести для визначення рівня фізичної підготовленості, технічної підготовленості, тактичної підготовленості та психологічної підготовленості;
- використовувати методи контролю за сторонами підготовленості;
- проводити якісну оцінку тестування;
- вміти правильно оформляти документацію планування навчально-тренувального процесу;
- використовувати тести для спортивного відбору та орієнтації в обраному виді спорту.

*Міждисциплінарні зв'язки:* «Вступ до спеціальності», «Теорія спорту», «Гігієна фізичного виховання і спорту», «Підвищення спортивної майстерності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології» та інших профільних дисциплін.

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

<b>Код</b>	<b>Зміст компетентності</b>
<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	
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.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК08	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</b>	
СК02	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

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

<b>Код</b>	<b>Програмні результати</b>
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.

#### **Змістовий модуль 1. 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 загально дидактичні 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. Силові 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. Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів. Управління стартовими станами. Ефективність командних дій.*

**Лекція 22.** 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 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. Силові 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. Якості психіки і напрями 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.

### **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**

<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Кількість балів</b>	<b>Критерії</b>
<b>відмінно</b>	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>добре</b>	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), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>задовільно</b>	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, <b>дотримання норм доброчесності</b> )

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
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100



<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> 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:

1. Теоретичні основи дитячого та юнацького спорту як навчальна дисципліна: її значення в професійній підготовці спеціаліста.
2. Взаємозв'язок теорії і методики дитячо-юнацького спорту з іншими дисциплінами навчального плану.
3. Мета і завдання дитячо-юнацького спорту.
4. Організаційна структура ДЮСШ, основний зміст та напрямки діяльності.
5. Програмно-нормативне забезпечення дитячо-юнацького спорту в Україні.
6. Цільова комплексна програма: "Фізичне виховання - здоров'я нації" про розвиток дитячо-юнацького спорту.
7. Педагогічні вимоги щодо спортивних змагань з участю в них спортсменів. 8. Особливості психологічної підготовки юних спортсменів.
9. Виховна робота по формуванню спортивного характеру і правил спортивної етики юних спортсменів.
10. Система багаторічної підготовки юних спортсменів та її особливості в різних видах спорту.
11. Організаційні основи системи спортивного відбору в спортивні школи.
12. Особливості методики відбору юних спортсменів.
13. Основні вимоги до розробки перспективного плану підготовки спортсменів.
14. Головні завдання роботи ДЮСШ.
15. Система багаторічної підготовки юних спортсменів та її особливості в різних видах спорту.
16. Теоретико-методичні основи системи підготовки юних спортсменів.
17. Загальні закономірності, принципи та методичні положення підготовки юних спортсменів.
18. Спортивні змагання в системі підготовки юних спортсменів.
19. Організаційні основи управління дитячо-юнацьким спортом в Україні.
20. Спортивна орієнтація та спортивний відбір юних спортсменів.
21. Особливості системи підготовки юних спортсменів.
22. Система багаторічної підготовки юних спортсменів.
23. Періодизація спортивної підготовки юних спортсменів.

*Контрольне завдання:* Скласти річний план тренувань групи початкової підготовки 1-3 року навчання і мікроциклу за спеціалізацією, а також захистити його.

### **Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):**

1. Дати визначення понять «спорт», «спортивна підготовка», «спортивне тренування».
2. Дати визначення понять «тренуваність», «загальна тренуваність», «спеціальна тренуваність».
3. Дати визначення понять «спортивна підготовка», «спортивна підготовленість», «спортивна форма».
4. Спортивне тренування. Мета спортивного тренування? Задачі спортивного тренування юних спортсменів.
5. Закономірності та принципи спортивного тренування.
6. Дидактичні принципи спортивного тренування.
7. Охарактеризувати принцип спортивного тренування: хвилеподібність динаміки навантажень.
8. Охарактеризувати принцип спортивного тренування: циклічність тренувального процесу.
9. Принципи спортивного тренування.
10. Загальні принципи спортивного тренування (не плутати з принципами спортивної підготовки).
14. Загальні поняття про навантаження.
15. Характер навантажень в тренувальному процесі.
16. Величина навантажень в тренувальному процесі.
17. Класифікація навантажень за величиною (за В.М.Платоновим).
18. Спрямованість навантаження в тренувальному процесі.
19. Тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами.
20. Взаємодія вправ різної спрямованості.
21. Координаційна складність навантаження.
22. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.
23. Спортивна техніка, роль спортивної техніки в різних видах спорту.
24. Технічна підготовка та технічна підготовленість.
25. Визначення понять: «рух», «дія», «прийом», «рухове уміння», «рухова навичка»
26. Технічна майстерність. Критерії технічної майстерності.
27. Види, задачі, засоби і методи технічної підготовки юних спортсменів.
28. Загальна та спеціальна технічна підготовка.
29. Засоби і методи технічної підготовки – вербального, наочного і сенсорно-корекційного впливу.
30. Засоби і методи технічної підготовки, в основі яких лежить виконання спортсменом фізичних вправ.
31. Етапи і зміст технічної підготовки в багаторічному і річному циклах тренування.
32. Фізична підготовка. Мета і завдання фізичної підготовки юних спортсменів.
33. Види фізичної підготовки.
34. Завдання і засоби ЗФП і СФП.
35. Тактична підготовка. Роль тактичної підготовки в різних видах спорту.
36. Загальна та спеціальна тактична підготовка.
37. Види спортивної тактики.
38. Тактичні форми ведення змагальної боротьби. Охарактеризувати кожен.
39. Засоби тактичної підготовки.

40. Зміст і методика складання тактичного плану виступу на змаганнях.
41. Тактичний план. Розділи тактичного плану.
42. Психологічна підготовка. Загальна та спеціальна психологічна підготовка.
43. Психологічна підготовка у тренувальному процесі юних спортсменів.
44. Вольова підготовка як складова психологічної підготовки.
45. Психологічна підготовка до змагань.
46. Види психічного стану спортсменів на змаганнях.
47. Засоби, методи і прийоми впливу психологічної підготовки на психіку спортсмена.
48. Для зниження емоційного збудження застосовуються...
49. Для підвищення емоційного збудження застосовуються...
50. Інтелектуальна підготовка.
51. Інтелектуальні здібності спортсмена.
52. Формування мотивації спортсменів засобами інтелектуальної і психологічної підготовки.
53. Інтегральна підготовка. Засоби інтегральної підготовки.
54. Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку спортсмена.
55. Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
56. Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
57. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
58. Особливості фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки на етапі початкової підготовки.
59. Особливості фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.
60. Особливості фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки.
61. Річний тренувальний цикл та його будова (періодизація).
62. Підготовчий період спортивного тренування: склад, задачі.
63. Підготовчий період спортивного тренування: роль фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки.
64. Підготовчий період спортивного тренування: засоби, методи, тренувальні навантаження.
65. Змагальний період спортивного тренування: склад, задачі.
66. Змагальний період спортивного тренування: роль фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки.
67. Змагальний період спортивного тренування: засоби, методи, тренувальні навантаження.
68. Перехідний (відновлювальний) період спортивного тренування: склад, задачі.
69. Перехідний (відновлювальний) період спортивного тренування: роль фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки.
70. Перехідний (відновлювальний) період спортивного тренування: засоби, методи, тренувальні навантаження.
71. Варіанти циклу спортивного тренування.
72. Особливості розвитку і адаптації серцево-судинної і дихальної систем організму юного спортсмена до фізичного навантаження.

73. Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних (благоприятних) періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості.
74. Особливості побудови та організації спортивного тренування юних спортсменів.
75. Задачі та особливості проведення підготовчої частини тренування з юними спортсменами.
76. Задачі та особливості проведення основної частини тренування з юними спортсменами.
77. Задачі та особливості проведення заключної частини тренування з юними спортсменами.
78. Віковий розподіл юних спортсменів на початковому, попередньому базовому та спеціалізованому базовому етапах спортивної підготовки залежно від виду спорту.
79. Динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці.
80. Особливості розвитку і адаптації серцево – судинної і дихальної системи організму юного спортсмена до фізичного навантаження.
81. Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості.
82. Загальна характеристика принципів спортивного тренування.
83. Особливості побудови та організації спортивного тренування юних спортсменів.
84. Актуальність і важливість системи відбору.
85. Визначення поняття «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».
86. Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах.
87. Організація та проведення спортивної орієнтації та 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 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. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 271 с.
7. 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.
8. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки/спортсменів в олімпійському спорті / Н. Л. Височіна. – – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
9. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
10. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2014. – 216 с.
11. 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.

12. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ: Олімпійська література, 2009. - 280 с.
13. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
14. 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.
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. 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.
19. 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.
20. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. -436 с.
21. Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
22. 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:**

23. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 29 с.
24. Канішевський С.М., Киселевська С.М. Теорія спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 27 с.

**Інформаційні ресурси:**

Тестові завдання: [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508\\_1226937734\\_07\\_Testi.pdf](http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937734_07_Testi.pdf)

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

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

<http://www.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](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>.