

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної  
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

для студентів

спеціальності	014 Середня освіта
освітньо-професійної програми	Фізична культура
освітньо-професійного ступеня	фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Код ЄДРПОУ 45307965  
Програма № 3019/25  
Начальник відділу моніторингу якості освіти  
[Signature]  
(підпис) (прізвище, ініціали)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 25 р.

Київ-2025

**Розробник:** Мінняйдук А.С., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум»

**Викладач:**

Мінняйдук А.С., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум»

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від «10» січня 2024 р. № 6

Робочу програму перевірено  
«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи О.Тарас Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи ОК Оксана КАЛАШНИК

на 2024/2025 н.р. (М.П. Мінняйдук А.С.), «5» лютого 2025 р., протокол № 2

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	<i>обов'язкова</i>
Мова викладання, навчання та оцінювання	<i>українська</i>
Загальний обсяг кредитів / годин	3 / 90
Курс	4
Семестр	8
Кількість змістових модулів з розподілом:	3
Обсяг кредитів	3
Обсяг годин, в тому числі:	90
Аудиторні	42
Модульний контроль	6
Самостійна робота	12
Семестровий контроль	30
Форма семестрового контролю	екзамен

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – формування фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, вивчення загальних основ спортивної підготовки, сучасної системи спортивного тренування, основ багаторічної підготовки спортсменів, впливу навантажень на організм спортсменів.

### *Завданнями дисципліни є:*

- формування у студентів уміння застосовувати набуті знання для успішної роботи з підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- формування у студентів здатності творчо застосовувати отримані знання у вирішенні практичних задач тренувального процесу.
- формування у студентів здатності адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час освітнього процесу та професійної діяльності.

Дисципліна «Основи спортивного тренування», як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«Середня освіта (Фізична культура)» (ОС фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-6	Здатність розуміти сутність і соціальну значущість майбутньої професії, вміти працювати у команді.	1-9
ЗК-8	Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.	1-9
Фахові компетентності за освітньою програмою		
ФК-3	Здатність проводити практичні заняття з легкої атлетики в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.	1-9
ФК-4	Здатність проводити практичні заняття з гімнастики в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.	1-9
ФК-9	Здатність проводити практичні заняття зі спортивних ігор в закладах загальної середньої освіти у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури.	1-9
ФК-15	Здатність добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання видам спорту; доцільно і правильно застосовувати прийоми страхівки.	1-9
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН-7	Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок .	1-9
ПРН-8	Оцінює рухову активність учнів та їх фізичний стан, складає та реалізовує програми кондиційного тренування, організовує та проводить фізкультурно-оздоровчі заходи.	1-9
ПРН-13	Здійснює заходи з підготовки учнів до змагань з видів спорту, організацію й проведення спортивних змагань в умовах загальноосвітнього закладу.	1-9

### 3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей:

- Випускник демонструє здатність вільно застосовувати знання щодо теоретичних, організаційних і методичних основ підготовки та змагальної діяльності спортсменів.
- Випускник демонструє здатність здійснювати планування та проведення тренувальних занять зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації.

- Випускник демонструє здатність проводити оздоровчо-профілактичну роботу в системі спортивних шкіл.
- Випускник демонструє здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
- Випускник демонструє здатність проводити тестування з фізичної підготовленості спортсменів різного рівня з ціллю відбору.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	Самостійна
<b>Змістовий модуль I.</b>							
Тема 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.	7	4	2			1	
Тема 2. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки.	7	4		2		1	
Тема 3. Основи побудови багаторічного тренування. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки.	4	2				2	
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем I</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	
<b>Змістовий модуль II.</b>							
Тема 4. Основи теорії адаптації	5	2		2		1	
Тема 5. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект.	8	4	2			2	
Тема 6. Основи періодизації річної підготовки.	5	2		2		1	
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем II</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>Змістовий модуль III.</b>							
Тема 7. Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів.	7	4		2		1	
Тема 8. Техніко-тактична підготовка спортсменів.	5	2		2		1	
Тема 9. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.	6	2	2			2	
Модульний контроль	2						
<b>Разом за змістовим модулем III</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>Підготовка до проходження контрольних заходів</b>	<b>30</b>						
<b>Всього</b>	<b>90</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		<b>12</b>	

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1.

#### **Тема 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.**

*Основні поняття теми:* спортивна підготовка, фізична культура, змагання, змагальна діяльність, тренуваність, спортивна форма.

*Рекомендовані літературні джерела:*

1,4,7

#### **Тема 2. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки.**

*Основні поняття теми:* змагання, змагальна діяльність, змагальні навантаження, класифікація змагань.

*Рекомендовані літературні джерела:*

3,6,7

#### **Тема 3. Основи побудови багаторічного тренування. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки.**

*Основні поняття теми:* етапи багаторічної підготовки, тренувальний процес.

*Рекомендовані літературні джерела:*

3,4,7

### Змістовий модуль 2.

#### **Тема 4. Основи теорії адаптації.**

*Основні поняття теми:* гомеостаз, адаптація, переадаптація, реадаптація.

*Рекомендовані літературні джерела:*

1,2,7

#### **Тема 5. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект.**

*Основні поняття теми:* навантаження, втома, суперкомпенсація, структурний слід, тренувальний ефект.

*Рекомендовані літературні джерела:*

3,4,6

#### **Тема 6. Основи періодизації річної підготовки.**

*Основні поняття теми:* мікро -, мезо -, макро цикли, побудова макро циклів, підготовка в передолімпійський рік.

*Рекомендовані літературні джерела:*

5,7,13

### Змістовий модуль 3.

#### **Тема 7. Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів.**

*Основні поняття теми:* спортивний відбір, талант, здібності, прогнозування, етапи відбору.

*Рекомендовані літературні джерела*

6,8

### **Тема 8 Техніко-тактична підготовка спортсменів.**

*Основні поняття теми:* спортивна техніка, спортивна тактика, формування навиків, індивідуальні особливості.

*Рекомендовані літературні джерела:*

4,7,10

### **Тема 9 Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.**

*Основні поняття теми:* психологічна підготовка, психологічний супровід, передстартовий стан, особистість тренера.

*Рекомендовані літературні джерела:*

10,11,12

## **6. Контроль навчальних досягнень**

### **6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів**

<b>Вид діяльності студента</b>	<b>Максимальна кількість балів в за одиницю</b>	<b>Кількість одиниць</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>
Відвідування лекцій	1	13	13
Відвідування семінарських занять	1	3	3
Робота на семінарському занятті	10	3	30
Відвідування практичних занять	1	5	5
Робота на практичному занятті	10	5	50
Виконання завдань для самостійної роботи	5	9	45
Виконання модульної роботи	25	3	75
<b>Разом</b>		<b>-</b>	<b>221</b>
<b>Максимальна кількість балів: 221</b>			
<b>Розрахунок коефіцієнта: <math>221/60=3,68</math>.   екзамен = 40 балів</b>			

## **Критерії оцінювання практичних занять**

Знання, виконання у повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	10
Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)	9-8
Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (середній рівень)	7-6
Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (нижче середнього рівень)	5-4
Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовільняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)	3-2
Знання, виконання недостатні і не задовільняють мінімальні вимоги результатів навчання (низький рівень)	1
Невиконання завдань заняття (знання, вміння відсутні)	0

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії їх оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються у вигляді письмових контрольних робіт. Кожна робота оцінюється від 1 до 5 балів.

Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word в ЕНК.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.
2. Системи (способи) проведення змагань.
3. Олімпійський спорт.
4. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
5. Енергозабезпечення м'язової діяльності.
6. Стратегії періодизації річної підготовки.
7. Самоконтроль і діагностика функціонального стану організму спортсмена.
8. Техніко-тактична підготовка спортсменів.
9. Психологічна підготовка спортсменів.

**Критерії оцінювання:**



<b>Кількість балів</b>	<b>Оцінка</b>
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

### **6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання**

Модульний контроль проводиться за допомогою тестування. Оцінка розраховується відповідно до кількості правильних відповідей на питання тесту.

#### **Критерії оцінювання:**

<b>Оцінка</b>	<b>Кількість балів</b>
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

### **6.4. Форми проведення екзамену та критерії оцінювання**

Форма проведення – виконання тестових завдань. Проводиться у вигляді комп'ютерного тестування за допомогою ЕНК – 40 балів ( 1 бал за кожну правильну відповідь)

Всього 40 питань по 1 балу.

Кількість спроб – 1.

Обмеження в часі – 60 хв.

Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування.

### 6.5. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	75-81 балів	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

### **Орієнтовний перелік питань:**

1. До ..... належать вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена.
2. Фундаментом теорії спортивної підготовки є.....
3. Що є метою спортивної підготовки?
4. На розвиток яких якостей спрямовані підготовчі вправи?
5. Підготовчі змагання дозволяють оцінювати....
6. При проведенні змагань коловим способом учасників (команди) поділяють спочатку на....
7. Система багаторічної підготовки спортсменів по Платонову В.М. складається з ..... етапів
8. Спеціально-підготовчі вправи поділяються на ....
9. Що передбачає спортивна підготовка в обраному виді спорту?
10. Спортивні змагання це – ...
11. У головних змаганнях, як правило, беруть участь...
12. Безперервний метод тренування використовується....
13. В якому режимі повинні проходити тренування груп початкової підготовки першого року навчання?
14. Основним недоліком ігрового методу є:.....
15. Основними завданнями етапу початкової підготовки (початкового навчання) є:.....
16. Рекорди реєструються у тих видах спорту, в яких спортивний результат може бути визначений.....
17. Спеціальна фізична підготовка спрямована на:.....
18. Спортивна підготовка означає:.....
19. Що ви розумієте під спортивним тренуванням?
20. Що таке система підготовки спортсменів?
21. Як можуть бути поділені засоби спортивного тренування?
22. Які є сторони підготовки спортсменів?
23. Етап попередньої, або початкової, підготовки в середньому триває .... роки
24. На початкових етапах багаторічної підготовки плануються, як правило ..... змагання
25. Основним документом, що регламентує організацію і проведення спортивних змагань є .....
26. Підвідні (модельні) змагання повинні моделювати повністю або частково .... змагання.
27. На сучасному етапі побудови тренувального процесу, при плануванні багаторічної підготовки, фахівці переважно орієнтуються на ....
28. Конкретною характеристикою спортивної діяльності є ...
29. В. М. Платонов виділяє такі види змагань....
30. Документом, що визначає умови проведення конкретних змагань, їх правове оформлення, є.....
31. За цільовими настановами масовий спорт пов'язаний зі змаганнями, у яких як метою є ...

32. Змагання розрізняються за: ....
33. Легка атлетика, плавання, важка атлетика - види спорту, де результат вимірюється (оцінюється) ....
34. Систематичне повторення відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу характеризує принцип ....
35. Скільки зазвичай може тривати етап спортивного вдосконалення, або максимальної реалізації індивідуальних можливостей?
36. Як класифікуються засоби спортивної підготовки?
37. Як класифікуються методи спортивної підготовки?
38. Як називається спосіб проведення змагань де можливі втішні поєдинки, зустрічі, матчі?
39. Який з методичних прийомів є педагогічно виправданим?
40. Який період охоплює друга стадія багаторічної підготовки?
41. Перша стадія багаторічної підготовки закінчується етапом .... підготовки
42. Професійний спорт орієнтований на ....
43. Застосування надмірних навантажень, що перевищують індивідуальні адаптаційні можливості людини, вимагають надмірної мобілізації структурних і функціональних ресурсів органів і систем організму, в результаті призводять до ....
44. До показників .... сторони навантаження належать: час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, величина і характер прикладених зусиль, дані про біоелектричну активність м'язів, ЧСС, споживання кисню, швидкість накопичення і концентрація лактату в крові
45. Кількісні показники, такі як число вправ, серій, годин занять, циклів, етапів, періодів тощо, характеризують .....
46. Між інтенсивністю й обсягом навантаження існує ..... залежність.
47. Найважливішу роль в гомеостазі відіграє ...
48. Під величиною змін внутрішнього середовища організму людини, зумовлену впливом фізичних вправ розуміють....
49. Що називається мікроциклом?
50. Який характер може мати втома?
51. Виміром обсягу навантаження можна вважати наступні одиниці виміру ....
52. Двоциклова система побудови тренувального процесу характерна для проведення змагань (чемпіонатів і першостей країни) .....
53. Як довго тривають термінові адаптаційні реакції?
54. Терморегуляція може бути прикладом .... живого організму.
55. Термінові адаптаційні реакції можуть бути розділені на ....
56. Формування довготривалих адаптаційних реакцій проходить ....
57. Чи слід розрізняти зміст понять «втома» і «стомленість»?
58. Віддалений тренувальний ефект це ...
59. Відновлення – це ....
60. Відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсмена після фізичних навантажень є завданням.....

61. Відставлений тренувальний ефект це ...
62. Вправи, що виконуються з максимальною інтенсивністю протягом короткого відрізка часу, як засоби фізичної підготовки в спорті переважно використовуються ....
63. Дайте визначення поняття «фізичне навантаження»
64. Для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої і великої потужності в основному використовується ....
65. Перевагою тренованого організму над нетренованим є ....
66. Перевтома це -....
67. Під величиною навантажень розуміють .....
68. Терміновий тренувальний ефект це ...
69. Укажіть, яка послідовність виконання вправ для розвитку фізичних якостей у процесі одного тренування найбільш ефективна.
70. Чим обумовлена швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів?
71. Як визначається інтенсивність навантаження?
72. До чого призводить накопичення лактату у м'язах?
73. Екстраполяція це ....
74. З яких періодів складається річний тренувальний цикл?
75. За якими компонентами характеризується зовнішнє навантаження?
76. Мезоцикл як елемент циклічної структури навчально-тренувального процесу характеризується такими рисами....
77. Регіональне навантаження в процесі виконання фізичних вправ відбувається при активній участі в роботі....
78. Серед закономірностей формування адаптації організму до різного роду подразників, можна виділити такі властивості ...
79. Система відновлення і підвищення працездатності спортсменів включає ....
80. Упродовж якого часу виконуються фізичні вправи максимальної потужності?
81. Фенотипова адаптація це ....
82. Чим характеризується обсяг фізичного навантаження?
83. Що представляє собою мезоцикл, які є мезоцикли?
84. Що характеризує фізичне навантаження?
85. Явища переадаптації у спортсменів це ....
86. Як розрізняють навантаження за впливом на організм спортсмена?
87. Яке визначення генотипової адаптації вірне?
88. Які ви знаєте енергетичні механізми забезпечення фізичної діяльності?
89. Які є основні типи мікроциклів?
90. Морально-вольова підготовка відноситься до ....
91. Алгоритмічна тактика характерна для видів спорту, умови спортивної боротьби в яких організовані таким чином ...
92. Головним завданням психологічної підготовки спортсменів до змагань є формування у них ....
93. Чи є вірним твердження, що інформація про стан здоров'я важлива тільки на перших етапах відбору?

94. Чи впливає поява нового устаткування і інвентарю на спортивну техніку?
95. Спортивна орієнтація - це ....
96. Спортивна форма - це стан спортсмена, який характеризується ....
97. Тактичні навички (заготовка) це .....
98. Талант - це ....
99. Чи можливо ототожнювати поняття «спортивна техніка» і «технічна оснащеність» (підготовленість) спортсмена?
100. Після напружених змагань найбільш довго зберігаються зрушення в .....
101. Антиципація - це .....
102. Вибираючи показники, що використовують у процесі контролю, необхідно враховувати ....
103. До критеріїв результативності техніки входить ....
104. Загальна психологічна підготовка - це ....
105. Під спортивною тактикою розуміють .....
106. Під спортивною технікою слід розуміти ....
107. Психологічна підготовка в спорті - це .....
108. Психологічні обстеження у спортивному відборі дозволяють ....
109. Спортивний відбір - це ....
110. Техніка характеризується такими показниками, як .....
111. Технічна підготовленість -це ....
112. Що входить в структуру тактичної підготовки?
113. Дайте визначення поняттям: задатки, здібності.
114. У структурі тактичної підготовленості виділяють такі поняття, як ....
115. У структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти ..... і ..... рухи
116. Антропометричні обстеження у відборі дозволяють визначити.....
117. Бойова готовність – це.....
118. Відбір спортсменів проводиться.....
119. Економічність техніки це -.....
120. На заключному етапі відбору необхідно враховувати.....
121. Під раціональністю техніки розуміють.....
122. При первинному відборі передусім враховують.....
123. Суть тактики полягає у.....
124. Тактична підготовка в спорті передбачає вирішення таких завдань....
125. Що є основою для розробки тактичного плану?
126. Що входить до напрямків психологічної підготовки?

## 7. Навчально-методична карта дисципліни «Основи спортивного тренування»

Разом: 90 год., лекції – 26 год., семінарські заняття – 6 год., практичні заняття – 10 год., самостійна робота – 12 год., підготовка до проходження контрольних заходів – 30 год, модульна контрольна робота – 6 год.

Модулі	Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3		
Кількість балів за модуль	221 бал								
Лекції	1-2	3-4	5	6	7-8	9	10-11	12	13
Теми лекцій	Основні положення сучасної системи спортивного тренування.	Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки.	Основи побудови багаторічного тренування. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки.	Основи теорії адаптації	Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект.	Основи періодизації річної підготовки.	Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів.	Техніко-тактична підготовка спортсменів.	Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.
Відвідування	2	2	1	1	2	1	2	1	1
Теми семінарських занять	Семінар №1 Основні положення сучасної системи спортивного тренування.			Семінар №2 Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект.			Семінар №3 Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.		
Робота на сем. зан.+відвід	10+1			10+1			10+1		
Теми практичних занять	Практичне №1 Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки.			Практичне №2 Основи теорії адаптації	Практичне №3 Основи періодизації річної підготовки.	Практичне №4 Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів.	Практичне №5 Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.		
Робота на практич. зан.+відвід	10+1			10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	
Самостійна робота	5x9								
Види пот. контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)			Модульна контрольна робота (25 балів)			Модульна контрольна робота (25 балів)		
Підсум. контроль	екзамен								

## 8. Рекомендовані джерела

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування / А. П. Бондарчук. – К.: Аграрна наука, 2020. – 568 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2017. – 298 с.
3. 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.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ООО «Планер», 2014. – 616 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Київ: «Освіта України», 2009. – 279 с.
6. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань: навчальний посібник. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2015. – 216
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.: іл.
8. Сергієнко Л. П. Відбір у різні види спорту: Підручник /Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2018. – 784 с.
9. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. – Теоретичні основи відбору: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2019. – 672 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2017. – 391 с.
11. Шамардіна Г.М., Долбишева Н.Г. Нові підходи до розгляду фізичної культури // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2022. – № 2, 3.
12. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів і орієнтація їх підготовки в процесі багаторічного вдосконалення / О. А. Шинкарук. – К.: Олімпійська література, 2021. – 360 с.
13. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкрєбтій – К.: Олімпійська література, 2015. – 257 с.

## Інформаційні ресурси

1. [The International Olympic Committee](#)
2. [International Olympic Academy](#)
3. [International university sports federation](#)
4. [The International Paralympic Committee](#)
5. [Special Olympics](#)
6. [Національний Олімпійський комітет України](#)