

# ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

## РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор Хмельницького  
інституту соціальних технологій  
Університету „Україна”



М. Є. Чайковський

„24” 06 2021 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ОК. 2.2. Основи спортивного тренування

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) \_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький інститут соціальних технологій

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: екзамен

**Хмельницький 2021 рік**

**Робоча програма** Основи спортивного тренування

(назва навчальної дисципліни)

для студентів за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка  
спеціальністю 017 „Фізична культура і спорт”

„24” червня 2021 року – 35 с.

**Розробники:**Пуча Володимир Іванович – професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій

(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

**Викладачі:**Пуча Володимир Іванович – професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Протокол від „24” червня 2021 року № 12

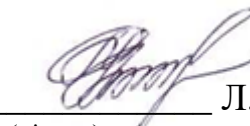
Завідувач кафедри  
фізичної терапії, ерготерапії,  
фізичної культури і спорту  
(підпис)Л. С. Кравчук  
(прізвище та ініціали)

„24” червня 2021 року

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми  
(керівником проектної групи) «Фізична культура і спорт» (2020 р.)

(назва освітньої програми)

„24” червня 2021 року

Гарант освітньо-професійної  
програми (керівник проектної групи)  
(підпис)Л.С. Кравчук  
(прізвище та ініціали)

## ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

|                           |                                                                                   |             |             |             |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Навчальний рік            | 2021/2022                                                                         | 20___/20___ | 20___/20___ | 20___/20___ |
| Дата засідання кафедри    | 24.06.21 р.                                                                       |             |             |             |
| № протоколу               | №12                                                                               |             |             |             |
| Підпис завідувача кафедри |  |             |             |             |

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.uu.edu.ua/> за адресою:

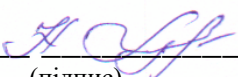
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=15899>

(вказати адресу)

**Робочу програму перевірено**

„24” червня 2021 року

Заступник директора  
з навчально-виховної роботи  
Хмельницького інституту  
соціальних технологій

  
(підпис)

Н. І. Луцкевич  
(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

|        |                                                                                                                                          |    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....                                                                                                          | 5  |
| 2.     | МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....                                                                                              | 6  |
| 3.     | РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ..... | 6  |
| 4.     | ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....                                                                                                      | 7  |
| 4.1.   | Анотація дисципліни.....                                                                                                                 | 7  |
| 4.2.   | Структура навчальної дисципліни.....                                                                                                     | 10 |
| 4.2.1. | <i>Тематичний план</i> .....                                                                                                             | 10 |
| 4.2.2. | <i>Навчально-методична картка дисципліни</i> .....                                                                                       | 12 |
| 4.3.   | Форми організації занять.....                                                                                                            | 13 |
| 4.3.1. | <i>Теми семінарських занять</i> .....                                                                                                    | 13 |
| 4.3.2. | <i>Індивідуальні завдання</i> .....                                                                                                      | 13 |
| 4.3.3. | <i>Індивідуальна навчально-дослідна робота</i> .....                                                                                     | 14 |
| 4.3.4. | <i>Теми самостійної роботи студентів</i> .....                                                                                           | 16 |
| 5.     | МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....                                                                                                                     | 18 |
| 5.1.   | Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.                                                                      | 18 |
| 5.2.   | Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....                                              | 19 |
| 5.3.   | Інклюзивні методи навчання.....                                                                                                          | 20 |
| 6.     | СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....                                                                     | 20 |
| 6.1    | Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....                                                                         | 21 |
| 6.2.   | Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....                                                                               | 22 |
| 6.3.   | Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS.                                                                      | 23 |
| 6.4.   | Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECT.....                                                                              | 23 |
| 6.5.   | Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS                                                                       | 23 |
| 6.6    | Розподіл балів, які отримують студенти.....                                                                                              | 24 |
| 6.7    | Орієнтовний перелік питань до екзамену .....                                                                                             | 24 |
| 7.     | МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....                                                                                                              | 26 |
| 7.1.   | Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....                                                    | 27 |
| 7.2.   | Глосарій (термінологічний словник).....                                                                                                  | 28 |
| 7.3.   | Рекомендована література.....                                                                                                            | 34 |
| 7.4.   | Інформаційні ресурси.....                                                                                                                | 35 |
| 8.     | МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....                                                                                        | 35 |

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                                                                        | Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                                                                                                |                                                              | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Загальний обсяг кредитів – 6                                                                   | Галузь знань<br>01 Освіта/Педагогіка                         | Вид дисципліни<br>обов’язкова        |                       |
|                                                                                                | Спеціальність<br>017 фізична культура і спорт                | Цикл підготовки професійний          |                       |
| Модулів – 1                                                                                    | Спеціалізація<br>немає                                       | Рік підготовки:                      |                       |
| Змістових модулів – 2                                                                          |                                                              | 1-й                                  | 1-й                   |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат                                               | Мова викладання, навчання та оцінювання:<br>українська       | Семестр                              |                       |
| Загальний обсяг годин – 120                                                                    |                                                              | 1-й                                  | 1-й                   |
|                                                                                                |                                                              | Лекції                               |                       |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 3<br>самостійної роботи студента – 5 | Освітній ступінь:<br>бакалавр                                | 16 год.                              | 6 год.                |
|                                                                                                |                                                              | Практичні, семінарські               |                       |
|                                                                                                |                                                              | 30 год.                              | 6 год.                |
|                                                                                                |                                                              | Лабораторні                          |                       |
|                                                                                                |                                                              | –                                    | –                     |
|                                                                                                |                                                              | Самостійна робота                    |                       |
|                                                                                                |                                                              | 74 год.                              | 108 год.              |
|                                                                                                |                                                              | Індивідуальні завдання:<br>10 год.   |                       |
| Вид семестрового контролю: екзамен                                                             |                                                              |                                      |                       |

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 38 % аудиторних занять, 62 % самостійної роботи;

для заочної форми навчання – 10 % аудиторних занять, 90 % самостійної роботи.

## **2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Мета курсу** - є ознайомлення студентів з теоретичними засадами підготовки спортсменів; формування в них уявлення про основні етапи і періоди підготовки та оптимальне застосування навантажень протягом багаторічного тренування; забезпечення фундаментального рівня професійної підготовленості тренерів; засвоєння студентами комплексу знань, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з різних видів спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах, секціях, спортивних клубах.

### **Завдання курсу:**

- 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;
- надати знання про основні закономірності змагальної діяльності;
- наділити студентів необхідними знаннями про специфіку спорту і його соціальні функції;
- сформулювати знання про принципи, засоби і методи спортивної підготовки;
- сформувати вміння самостійно приймати рішення про вибір найбільш ефективних засобів і методів спортивного тренування.

## **3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ**

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- основні поняття з курсу «Основи спортивного тренування»;
- характеристику олімпійських видів спорту, систему змагань і змагальну діяльність в спорті;
- основи спортивного тренування;
- основи сучасної підготовки спортсменів, характеристику сторін підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень;
- стан спортивного тренування і напрямки спортивного вдосконалення;
- структуру і зміст основних етапів багаторічного процесу;
- специфіку відбору і контролю на різних етапах багаторічного процесу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **вміти:**

- керуватися в роботі спеціальною та науково-методичною літературою та іншими джерелами інформації;
- проводити тренувальне заняття на високому рівні;

- організувати і провести змагання різного масштабу;
- управляти процесом підготовки спортсменів, прогнозувати високі досягнення.

**Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”**

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| <b>ОК. 2.2.</b> | <b>ЗК 1</b> |
|                 | +           |

**Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”**

|                 |              |              |
|-----------------|--------------|--------------|
| <b>ОК. 2.2.</b> | <b>СК 12</b> | <b>СК 17</b> |
|                 | +            | +            |

**Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”**

|                 |              |              |               |
|-----------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>ОК. 2.2.</b> | <b>ПРН 4</b> | <b>ПРН 7</b> | <b>ПРН 22</b> |
|                 | +            | +            | +             |

## **4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **4.1. Анотація дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1.**

#### **Теоретичні основи спортивного тренування**

**Тема 1. Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування»** Об'єкт і предмет навчання. Соціологічний, педагогічний та біологічний напрямки теорії та методики спортивного тренування. Термінологічний апарат (фізична культура, фізичне виховання, фізична освіта, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична рекреація, фізична реабілітація, фітнес, рухова активність, норма). Джерела та етапи розвитку. Структура дисципліни. Задачі, як навчальної та наукової дисципліни.

**Тема 2. Наукові основи спортивного тренування.** Взаємозв'язок рухової активності і здоров'я. Мотиваційний підхід у формуванні стратегії розвитку фізичної культури сучасного суспільства. Закономірності розвитку оздоровчого ефекту в системі занять. Оцінка ефективності процесу фізичного виховання. Основні принципи системи фізичного виховання: гуманістичної орієнтації, пріоритету потреб, мотивів і інтересів особи, всебічного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей.

**Тема 3. Основи спортивного тренування.** Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів. Енергозабезпечення м'язової діяльності. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування.

**Тема 4. Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.** Структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури людини (предметна та особистісна частини). Методичні принципи: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності.

**Тема 5. Спорт у системі соціальних явищ.** Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку. Змагальна діяльність у системі підготовки. Природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.

**Тема 6. Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування.** Загальна характеристика фізичного навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження, як чинник оптимізації тренувальних впливів.

**Тема 7. Методи спортивного тренування.** Вихідні поняття (метод, методичний прийом, методика, методичний підхід, методичний напрямок). Сучасні уявлення про класифікацію методів і загальні вимоги до їх вибору. Підгрупи, види і різновиди методів. Фактори та умови, що визначають вибір застосування конкретного методу.

**Тема 8. Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні.** Термін «адаптація». Види і стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Генотипічна, фенотипічна адаптація, деадаптація. Закономірності формування адаптації. Специфічність, адекватність адаптації.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Техніка спортивного тренування**

**Тема 9. Загальна характеристика навчання руховим діям.** Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Педагогічні основи навчання руховим діям. Фізіологічні основи управління руховими діями. Наукова теорія М. Бернштейна, щодо закономірностей управління руховими діями. Організм - активна цілеспрямована система. Предмет і задачі навчання в фізичному вихованні. Навчання як один з видів



пізнавальної діяльності людини. Основний предмет навчання - раціональні рухові дії.

**Тема 10. Основні компоненти спортивного тренування.** Спортивно-технічна підготовка у спорті. Спортивно-тактична підготовка спортсменів. Фізична підготовка спортсменів. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

**Тема 11. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій.** Мета, задачі етапу поглибленого навчання. Основи методики навчання на даному етапі. Характеристика методів навчання на етапах поглибленого навчання та вдосконалення. Нормування навантаження та відпочинку на етапах. Контроль за засвоєнням техніки рухових дій.

**Тема 12. Основи побудови процесу спортивної підготовки.** Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.

**Тема 13. Характеристика силових здібностей та методика розвитку.** Поняття «Силові здібності». Види силових здібностей та чинники, що обумовлюють їх проявлення. Задачі та методи розвитку силових здібностей. Контроль силових здібностей. Характеристика координаційних здібностей та методика розвитку. Загальна характеристика координаційних здібностей.

**Тема 14. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів** Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

**Тема 15. Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу.** Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації». Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

**Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні:**  
Анатомія людини, Вступ до спеціальності, Гігієна.

**Міжпредметні зв'язки: Теорія і методика фізичного виховання.**

**4.2. Структура навчальної дисципліни**

**4.2.1. Тематичний план**

| Назви змістових модулів і тем                                                                     | Розподіл годин між видами робіт |              |      |     |      |      |      |              |              |      |     |      |      |      | Форми та методи контролю знань                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|------|-----|------|------|------|--------------|--------------|------|-----|------|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                   | денна форма                     |              |      |     |      |      |      | заочна форма |              |      |     |      |      |      |                                                                                                                  |
|                                                                                                   | Усього                          | аудиторна    |      |     |      |      | с.р. | Усього       | аудиторна    |      |     |      |      | с.р. |                                                                                                                  |
|                                                                                                   |                                 | у тому числі |      |     |      |      |      |              | у тому числі |      |     |      |      |      |                                                                                                                  |
|                                                                                                   |                                 | л.           | сем. | пр. | лаб. | інд. |      |              | л.           | сем. | пр. | лаб. | інд. |      |                                                                                                                  |
| 1                                                                                                 | 2                               | 3            | 4    | 5   | 6    | 7    | 8    | 9            | 10           | 11   | 12  | 13   | 14   | 15   | 16                                                                                                               |
| Модуль 1                                                                                          |                                 |              |      |     |      |      |      |              |              |      |     |      |      |      |                                                                                                                  |
| Змістовий модуль 1.                                                                               |                                 |              |      |     |      |      |      |              |              |      |     |      |      |      |                                                                                                                  |
| Теоретичні основи спортивного тренування                                                          |                                 |              |      |     |      |      |      |              |              |      |     |      |      |      |                                                                                                                  |
| Тема 1. Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування»                                | 7                               | 1            | –    | 2   | –    | –    | 4    | 7            | 0,5          | 0,5  | -   | -    | -    | 6    | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійного опрацювання<br>ІР: огляд додаткової літератури          |
| Тема 2. Наукові основи спортивного тренування.                                                    | 7                               | 1            | -    | 2   | –    | –    | 4    | 7            | 0,5          | 0,5  | -   | -    | -    | 6    |                                                                                                                  |
| Тема 3. Основи спортивного тренування.                                                            | 7                               | 1            | -    | 2   | -    | -    | 4    | 7            | 0,5          | 0,5  | -   | -    | -    | 6    | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійного опрацювання<br>ІР: підготовка та проведення презентації |
| Тема 4. Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.                                     | 7                               | 1            | –    | 2   | -    | -    | 4    | 7            | 0,5          | 0,5  | -   | -    | -    | 6    |                                                                                                                  |
| Тема 5. Спорт у системі соціальних явищ.                                                          | 7                               | 1            | –    | 2   | -    | -    | 4    | 7            | 0,5          | 0,5  | -   | -    | -    | 6    | АР: письмове тестування<br>СР: письмове завдання для самостійного опрацювання<br>ІР: складання есе               |
| Тема 6. Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування. | 7                               | 1            | -    | 2   | –    | –    | 4    | 7            | 0,5          | 0,5  | -   | -    | -    | 6    |                                                                                                                  |
| Тема 7. Методи спортивного тренування.                                                            | 7                               | 1            | –    | 2   | –    | –    | 4    | 7            | 0,5          | 0,5  | -   | -    | -    | 6    | АР: опитування<br>СР: письмове завдання для самостійного опрацювання<br>ІР: Складання порівняльної таблиці       |
| Тема 8. Адаптація до фізичних навантажень і                                                       | 7                               | 1            | –    | 2   | -    | -    | 4    | 7            | 0,5          | 0,5  | -   | -    | -    | 6    |                                                                                                                  |

| 1                                                                                                   | 2          | 3         | 4        | 5         | 6        | 7        | 8         | 9          | 10       | 11       | 12       | 13       | 14        | 15        | 16                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|------------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| закономірностей її використання фізичному вихованні.                                                |            |           |          |           |          |          |           |            |          |          |          |          |           |           |                                                                                                                                               |
| Модульний контроль                                                                                  | 2          | –         | –        | –         | –        | –        | 2         | 2          | –        | –        | –        | –        | 2         | –         | комп'ютерне тестування                                                                                                                        |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>                                                                 | <b>58</b>  | <b>8</b>  | <b>–</b> | <b>16</b> | <b>–</b> | <b>–</b> | <b>34</b> | <b>58</b>  | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>–</b> | <b>–</b> | <b>2</b>  | <b>48</b> |                                                                                                                                               |
| <b>Змістовий модуль 2.</b>                                                                          |            |           |          |           |          |          |           |            |          |          |          |          |           |           |                                                                                                                                               |
| <b>Техніка спортивного тренування</b>                                                               |            |           |          |           |          |          |           |            |          |          |          |          |           |           |                                                                                                                                               |
| <b>Тема 9.</b> Загальна характеристика навчання руховим діям.                                       | 8          | 1         | –        | 2         | –        | –        | 5         | 8          | 0,5      | 0,5      | –        | –        | –         | 7         | <b>АР:</b> опитування<br><b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання<br><b>ІР:</b> підготовка та проведення презентації         |
| <b>Тема 10.</b> Основні компоненти спортивного тренування.                                          | 7          | 1         | –        | 2         | –        | –        | 4         | 7          | 0,5      | 0,5      | –        | –        | –         | 6         |                                                                                                                                               |
| <b>Тема 11.</b> Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій.                            | 7          | 1         | –        | 2         | –        | –        | 4         | 7          | –        | –        | –        | –        | –         | 7         | <b>АР:</b> опитування<br><b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання<br><b>ІР:</b> підготовка та проведення презентації         |
| <b>Тема 12.</b> Основи побудови процесу спортивної підготовки.                                      | 7          | 1         | –        | 2         | –        | –        | 4         | 7          | –        | –        | –        | –        | –         | 7         |                                                                                                                                               |
| <b>Тема 13.</b> Характеристика силових здібностей та методика розвитку.                             | 7          | 2         | –        | 2         | –        | –        | 3         | 7          | 0,5      | 0,5      | –        | –        | –         | 6         | <b>АР:</b> письмове тестування<br><b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання<br><b>ІР:</b> складання картки рухової активності |
| <b>Тема 14.</b> Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів                           | 7          | 1         | –        | 2         | –        | –        | 4         | 7          | –        | –        |          |          |           | 7         | <b>АР:</b> опитування<br><b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання<br><b>ІР:</b> підготовка та проведення презентації         |
| <b>Тема 15.</b> Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу. | 7          | 1         | –        | 2         | –        | –        | 4         | 7          | 0,5      | 0,5      | –        | –        | –         | 6         |                                                                                                                                               |
| Модульний контроль                                                                                  | 2          | –         | –        | –         | –        | –        | 2         | 2          | –        | –        | –        | –        | 2         | –         | комп'ютерне тестування                                                                                                                        |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                                                                 | <b>52</b>  | <b>8</b>  | <b>–</b> | <b>14</b> | <b>–</b> | <b>–</b> | <b>30</b> | <b>52</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>–</b> | <b>–</b> | <b>2</b>  | <b>46</b> |                                                                                                                                               |
| <b>Усього годин</b>                                                                                 | <b>110</b> | <b>16</b> | <b>–</b> | <b>30</b> | <b>–</b> | <b>–</b> | <b>64</b> | <b>110</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>–</b> | <b>–</b> | <b>4</b>  | <b>94</b> |                                                                                                                                               |
| ІНДЗ                                                                                                | 10         | –         | –        | –         | –        | 10       | –         | 10         | –        | –        | –        | –        | 10        | –         | ІНДЗ: реферат                                                                                                                                 |
| <b>Усього годин</b>                                                                                 | <b>120</b> | <b>16</b> | <b>–</b> | <b>30</b> | <b>–</b> | <b>–</b> | <b>74</b> | <b>120</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>–</b> | <b>–</b> | <b>14</b> | <b>94</b> |                                                                                                                                               |



### 4.3. Форми організації занять

#### 4.3.1. Теми семінарських занять

| № з/п        | Назва теми                                                                                 | Кількість годин |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.           | Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування»                                 | 2               |
| 2.           | Наукові основи ТМСТ.                                                                       | 2               |
| 3.           | Основи спортивного тренування.                                                             | 2               |
| 4.           | Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.                                      | 2               |
| 5.           | Спорт у системі соціальних явищ.                                                           | 2               |
| 6.           | Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування.  | 2               |
| 7.           | Методи спортивного тренування.                                                             | 2               |
| 8.           | Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні. | 2               |
| 9.           | Загальна характеристика навчання руховим діям.                                             | 2               |
| 10.          | Основні компоненти спортивного тренування.                                                 | 2               |
| 11.          | Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій.                                   | 2               |
| 12.          | Основи побудови процесу спортивної підготовки.                                             | 2               |
| 13.          | Характеристика силових здібностей та методика розвитку.                                    | 2               |
| 14.          | Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів                                  | 2               |
| 15.          | Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу.        | 2               |
| <b>Разом</b> |                                                                                            | <b>30</b>       |

#### 4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури (електронних ресурсів) за темою „ Основні терміни, поняття дисципліни та еволюція їх розвитку. Наукові основи спортивного тренування”.

2. Підготовка та проведення презентації на тему „ Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні ”.

3. Підготовка есе на тему „ Загальна характеристика навчання руховим діям. Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ”.

4. Підготовка та проведення презентації «Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій».

5. Складання кросворду на тему „Характеристика силових здібностей та методика розвитку.”

6. Складання порівняльної таблиці „Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. Загальні основи розвитку рухових якостей у інклюзивних групах.”

7. Підготовка та проведення презентації на тему „Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу. Характеристика силових здібностей та методика розвитку”.

8. Складання плану-конспекту проведення позааудиторного уроку з спортивної секції «Пересвіт» для дітей 10 років основної групи.

#### **4.3.3. Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат)**

**Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР)** є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

**Мета ІНДЗ:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Зміст ІНДЗ:** завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

**Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:**

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**3 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**3 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**3 бали**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**11 бали**);
- Участь у науковій студентській конференції (**3 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**3 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **11 балів**.

**Орієнтовна структура ІНДЗ** – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

#### **Тематика ІНДЗ**

1. Спорт у системі соціальних явищ

2. Змагальна діяльність у системі підготовки
3. Методи спортивного тренування
4. Дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів.
5. Спортивно-технічна підготовка спортсменів
6. Спортивно-тактична підготовка спортсменів
7. Фізична підготовка спортсменів
8. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів
9. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.
10. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні
11. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні.
12. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.
13. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.  
Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
14. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.  
Реакція адаптації при м'язовій діяльності.
15. Енергозабезпечення м'язової діяльності. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування.
16. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.
17. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті.
18. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації.
19. Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності
20. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
21. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації».
22. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

**Критерії оцінювання ІНДЗ  
(дослідження у вигляді реферату)**

| №<br>з/п | Критерії оцінювання роботи                                                                                                                                                                                   | Максимальна<br>кількість<br>балів за<br>кожним<br>критерієм |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1.       | Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження                                                                                                                     | 2 бали                                                      |
| 2.       | Складання плану реферату                                                                                                                                                                                     | 1 бал                                                       |
| 3.       | Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного | 3 балів                                                     |

|              |                                                                                                                                                                                                 |                 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|              | питання                                                                                                                                                                                         |                 |
| 4.           | Дотримання правил реферування наукових публікацій                                                                                                                                               | 1 бал           |
| 5.           | Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження                                                                 | 3 бали          |
| 6.           | Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання | 1 бал           |
| <b>Разом</b> |                                                                                                                                                                                                 | <b>11 балів</b> |

### Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

| Оцінка за 11-бальною системою |              | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |                                                |
|-------------------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| 11                            | відмінно     | 5                             | A                     | відмінно                                       |
| 8                             | добре        | 4                             | BC                    | добре                                          |
| 6                             | задовільно   | 3                             | DE                    | задовільно                                     |
| 5                             | незадовільно | 2                             | FX                    | незадовільно з можливістю повторного виконання |

#### 4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

| № з/п              | Назва теми                                                                                 | Кількість годин |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1                  | Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування»                                 | 4               |
| 2                  | Наукові основи спортивного тренування.                                                     | 4               |
| 3                  | Основи спортивного тренування.                                                             | 4               |
| 4                  | Педагогічний процес в процесі спортивного тренування.                                      | 4               |
| 5                  | Спорт у системі соціальних явищ.                                                           | 4               |
| 6                  | Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування.  | 4               |
| 7                  | Методи спортивного тренування.                                                             | 4               |
| 8                  | Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні. | 4               |
| Модульний контроль |                                                                                            | 2               |
| 9                  | Загальна характеристика навчання руховим діям.                                             | 5               |
| 10                 | Основні компоненти спортивного тренування.                                                 | 4               |
| 11                 | Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій.                                   | 4               |
| 12                 | Основи побудови процесу спортивної підготовки.                                             | 4               |
| 13                 | Характеристика силових здібностей та методика розвитку.                                    | 3               |
| 14                 | Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів                                  | 4               |



|                    |                                                                                     |           |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 15                 | Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу. | 4         |
| Модульний контроль |                                                                                     | 2         |
| <b>ІНДЗ</b>        |                                                                                     | 10        |
| <b>Разом</b>       |                                                                                     | <b>74</b> |

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

| Змістовий модуль та теми курсу                                                                                     | Академічний контроль                                   | Бали | Термін виконання (тижні) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------|--------------------------|
| <b>Змістовий модуль 1.</b><br><b>Теоретичні основи спортивного тренування</b>                                      |                                                        |      |                          |
| <b>Тема 1.</b> Предмет і зміст дисципліни «Основи спортивного тренування» (4 бали)                                 | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 3    | I- II                    |
| <b>Тема 2.</b> Наукові основи спортивного тренування. (4 бали)                                                     | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання |      |                          |
| <b>Тема 3.</b> Основи спортивного тренування. (4 бали)                                                             | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 3    | III - IV                 |
| <b>Тема 4.</b> Педагогічний процес в процесі спортивного тренування. (4 бали)                                      | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання |      |                          |
| <b>Тема 5.</b> Спорт у системі соціальних явищ. (4 бали)                                                           | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 3    | V - VI                   |
| <b>Тема 6.</b> Навантаження та відпочинок - взаємопов'язані компоненти виконання спортивного тренування. (4 бали)  | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання |      |                          |
| <b>Тема 7.</b> Методи спортивного тренування. (4 бали)                                                             | завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття  | 3    | VII                      |
| <b>Тема 8.</b> Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні. (4 бали) | завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття  |      |                          |
| Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)                                                                     | Тестування                                             | 5    | VIII                     |
| Всього: 34 год.                                                                                                    | Всього: 17 балів                                       |      |                          |
| <b>Змістовий модуль 2.</b><br><b>Техніка спортивного тренування</b>                                                |                                                        |      |                          |
| <b>Тема 9.</b> Загальна характеристика навчання руховим діям. (5 балів)                                            | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 3    | IX                       |
| <b>Тема 10.</b> Основні компоненти спортивного тренування. (4 бали).                                               | завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття  |      |                          |

|                                                                                                              |                                                        |    |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----|----------|
| <b>Тема 11.</b> Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій. (4 бали)                            | завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття  | 3  | X        |
| <b>Тема 12.</b> Основи побудови процесу спортивної підготовки. (4 бали)                                      | завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття  |    |          |
| <b>Тема 13.</b> Характеристика силових здібностей та методика розвитку. (4 бали)                             | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 3  | XI - XII |
| <b>Тема 14.</b> Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів (4 бали)                           | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання | 3  | XIII     |
| <b>Тема 15.</b> Відбір та орієнтація у спорті. Контроль і облік у плануванні тренувального процесу. (4 бали) | завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання |    |          |
| Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)                                                               | Тестування                                             | 5  | XIV      |
| <i>Всього: 30 год.</i>                                                                                       | <i>Всього: 17 бали</i>                                 |    |          |
| Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.                                                             | Реферат                                                | 11 | XV       |
| <i>Разом: 74 год.</i>                                                                                        | <i>Разом: 45 балів</i>                                 |    |          |

## 5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### 5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

#### 1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

**В ході лекцій використовуються наступні методи:**

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.
- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.
- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

**В ході практичних занять застосовуються наступні методи:**

- семінарське заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага студентів зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.
- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

**5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:**

*Методи стимулювання інтересу до навчання:* навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „**Основи спортивного тренування**” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

**1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу** – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

**2 Метод опори на життєвий досвід студентів** – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

**3.Метод емоційно-морального стимулювання** – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

**4.Метод зацікавлення** – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліді).

**5.Метод емоційного сплеску та заохочення** – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

**6.Метод пізнавальних ігор:**

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

-*інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

-*симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

### 5.3. Інклюзивні методи навчання

**1. Методи формування свідомості:** бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

**2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості:** вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

**3. Методи мотивації та стимулювання:** вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

**4. Метод самовиховання:** самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

**5. Методи соціально-психологічної допомоги:** психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

**6. Спеціальні методи:** патронат, супровід, тренінг, медіація.

**7. Спеціальні методи педагогічної корекції,** які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

## 6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „**Основи спортивного тренування**” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

**Модульний контроль:** кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

**Семестровий (підсумковий) контроль:** виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- екзамен;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

### 6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

| Оцінка                | Критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>„відмінно”</b>     | Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.                                                                             |
| <b>„добре”</b>        | Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.                                                                                     |
| <b>„задовільно”</b>   | Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача. |
| <b>„незадовільно”</b> | Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни. |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

| Вид діяльності студента                                                                          | Максимальна<br>кількість балів за<br>одиницю | Змістовий<br>модуль 1 |                                | Змістовий<br>модуль 2 |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
|                                                                                                  |                                              | кількість<br>одиниць  | максимальна<br>кількість балів | кількість<br>одиниць  | максимальна<br>кількість балів |
| I. Обов’язкові                                                                                   |                                              |                       |                                |                       |                                |
| 1.1. Відвідування лекцій                                                                         | 1                                            | 8                     | 8                              | 7                     | 7                              |
| 1.2. Робота на семінарському і практичному занятті                                               | 2                                            | 4                     | 8                              | 4                     | 8                              |
| 1.3. Виконання завдань для самостійної роботи                                                    | 1                                            | 4                     | 4                              | 4                     | 4                              |
| 1.4. Виконання модульної роботи                                                                  | 5                                            | 1                     | 5                              | 1                     | 5                              |
| Разом                                                                                            |                                              |                       | 25                             |                       | 24                             |
| Максимальна кількість балів за обов’язкові види роботи: 49                                       |                                              |                       |                                |                       |                                |
| II. Вибіркові                                                                                    |                                              |                       |                                |                       |                                |
| Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 11 балів)          |                                              |                       |                                |                       |                                |
| 2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу                                           |                                              |                       |                                |                       | 3                              |
| 2.2. Огляд літератури з конкретної тематики                                                      |                                              |                       |                                |                       | 4                              |
| 2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки |                                              |                       |                                |                       | 4                              |
| 2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу                                           |                                              |                       |                                |                       | 11                             |
| 2.5. Участь у науковій студентській конференції                                                  |                                              |                       |                                |                       | 3                              |
| 2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе                        |                                              |                       |                                |                       | 3                              |
| 2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)                                                     |                                              |                       |                                |                       | 11                             |
| Разом                                                                                            |                                              |                       |                                |                       | 11                             |
| Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 11                                         |                                              |                       |                                |                       |                                |
| Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60                                                |                                              |                       |                                |                       |                                |

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;

- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.3. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

| Оцінка за 60-бальною системою |              | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |                                                            |
|-------------------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------|
| 54 – 60 та більше             | відмінно     | 5                             | A                     | відмінно                                                   |
| 45 – 53                       | добре        | 4                             | BC                    | добре                                                      |
| 36 – 44                       | задовільно   | 3                             | DE                    | задовільно                                                 |
| 21 – 35                       | незадовільно | 2                             | FX                    | незадовільно з можливістю повторного складання             |
| 1 – 20                        |              | 2                             | F                     | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

### 6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

| Оцінка за 40-бальною системою |              | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |                                                            |
|-------------------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------|
| 36 – 40 та більше             | відмінно     | 5                             | A                     | відмінно                                                   |
| 30 – 35                       | добре        | 4                             | BC                    | добре                                                      |
| 24 – 29                       | задовільно   | 3                             | DE                    | задовільно                                                 |
| 14 – 23                       | незадовільно | 2                             | FX                    | незадовільно з можливістю повторного складання             |
| 1 – 13                        |              | 2                             | F                     | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

### 6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

| Оцінка за 100-бальною системою |              | Оцінка за шкалою ECTS |    |                                                            |
|--------------------------------|--------------|-----------------------|----|------------------------------------------------------------|
|                                |              | екзамен               |    |                                                            |
| 90 – 100                       | відмінно     | 5                     | A  | відмінно                                                   |
| 82 – 89                        | добре        | 4                     | B  | добре (дуже добре)                                         |
| 75 – 81                        | добре        | 4                     | C  | добре                                                      |
| 64 – 74                        | задовільно   | 3                     | D  | задовільно                                                 |
| 60 – 63                        | задовільно   | 3                     | E  | задовільно (достатньо)                                     |
| 35 – 59                        | незадовільно | 2                     | FX | незадовільно з можливістю повторного складання             |
| 1 – 34                         | незадовільно | 2                     | F  | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

### 6.6. Розподіл балів, які отримують студенти

| Поточне тестування та самостійна робота |    |    |    |    |    |    |    |                    |    |      |      |      |      |      | Екзамен | Сума |      |    |
|-----------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|--------------------|----|------|------|------|------|------|---------|------|------|----|
| Змістовий модуль 1                      |    |    |    |    |    |    |    | Змістовий модуль 2 |    |      |      |      |      | ІНДЗ |         |      |      |    |
| Т1                                      | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | МК 1               | Т9 | Т 10 | Т 11 | Т 12 | Т 13 |      | Т 14    | Т 15 | МК 2 | 40 |
| 5                                       |    | 5  |    | 5  |    | 5  |    | 5                  | 5  |      | 5    |      | 4    | 5    |         | 5    | 11   |    |

T1, T2 ... T15 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

### 6.7. Орієнтовний перелік питань до екзамену.

1. Етапи багаторічної підготовки.
2. Адаптація в спортивній діяльності, механізм адаптації.
3. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
4. Психологічна підготовка.
5. Динаміка навантажень і співвідношення різних видів роботи у багаторічній підготовці.
6. Управління мотивацією спортсмена.
7. Структура тренувальних занять.
8. Зони потужності.
9. Фізична підготовка.
10. Вплив занять з навантаженням різної величини і спрямованості.
11. Принцип хвилеподібною динаміки навантажень.
12. Засоби та методи виховання сили.
13. Мікроцикл.
14. Втома та відновлення в спорті.
15. Фактори, що обумовлюють прояви швидкості.
16. Тренованість, підготовленість, спортивна форма спортсмена.
17. Засоби та методи тактичної підготовки.
18. Структура системи підготовки спортсменів.
19. Адаптація м'язової тканини.
20. Види спортивних змагань.
21. Мета і завдання спортивної підготовки.
22. Регламентація і способи проведення змагань.
23. Контроль фізичної підготовленості спортсмена.
24. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.
25. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
26. Засоби та методи виховання витривалості.
27. Засоби спортивного тренування.
28. Спортивний відбір, етапи відбору.
29. Спритність і координаційні здібності спортсмена.



30. Методи спортивного тренування.
31. Спортивно - технічна підготовка, критерії спортивної техніки.
32. Завдання, засоби і методи розвитку координаційних здібностей.
33. Принцип безперервності тренувального процесу.
34. Спортивно - тактична підготовка.
35. Засоби і методи розвитку гнучкості.
36. Макроцикл.
37. Тактичні знання, вміння, навички, мислення.
38. Методика розвитку гнучкості.
39. Поєднання мікроциклів в мезоциклах у спортсменів на ранніх етапах спортивного вдосконалення.
40. Об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень.
41. Загальна і спеціальна тактична підготовка.
42. Спортивний відбір в процесі багаторічної підготовки.
43. Задачі спортивного тренування.
44. Характеристика змагального періоду макроцикла.
45. Загальна і спеціальна технічна підготовка.
46. Форми проведення тренувальних занять.
47. Зони потужності у спортивному тренуванні.
48. Вольова підготовка.
49. Механізм розвитку втоми при виконанні роботи різної інтенсивності.
50. Багаторічна підготовка та її структура.
51. Тактичні знання вміння і навички.
52. Втома і відновлення спортсмена в залежності від кваліфікації.
53. Активність тактичних дій.
54. Типи мезоциклів.
55. Управління змагальною діяльністю.
56. Багаторічна підготовка та її структура.
57. Методика розвитку максимальної сили.
58. Засоби спортивної підготовки.
59. Основи методики запобігання травми при розвитку фізичних якостей.
60. Визначення понять «спорт», «спортивна підготовка», «спортивне тренування».
61. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів.
62. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
63. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.
64. Формування термінової і довготривалої адаптації.
65. Методика розвитку «вибухової» сили.
66. Методи спортивної підготовки.
67. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.
68. Багаторічна підготовка та її структура.
69. Типи мезоциклів.
70. Критерії спортивної техніки.
71. Мета спортивної підготовки.
72. Особливості побудови річних макроциклів.

73. Реакція організму на змагальне навантаження.
74. Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів.
75. Тривалість і структура макроцикла.
76. Методика розвитку загальної витривалості.
77. Принцип єдності загальної і спеціальної підготовки.
78. Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду.
79. Засоби спортивного тренування.

### ЗРАЗОК ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО БІЛЕТУ

**Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”**

**Хмельницький інститут соціальних технологій**

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

**Освітній ступінь:** бакалавр

**Усі спеціальності:** 017 „Фізична культура і спорт”

**Семестр:** 1

**Навчальна дисципліна:** Основи спортивного тренування.

#### ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Предмет та задачі вивчення дисципліни, зв'язок з іншими дисциплінами
2. Проаналізуйте види педагогічних здібностей.
3. Охарактеризуйте стилі педагогічного спілкування за М. Березовим, Я. Коломінським.

**Затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту  
Протокол №12 від „24” червня 2021 року.**

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

(підпис)

Л.С. Кравчук

(ПІБ)

Екзаменатор

\_\_\_\_\_

(підпис)

В.І. Пуча

(посада, ПІБ)

### 7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до іспиту.

### **7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю**

1. Зайцева В.Н. Теория спортивной тренировки с основами методик: Учебник для студентов IV курса высших учебных заведений. - Запорожье: ЗГУ, 2003 – 192 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу:  
[http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508\\_1226937573\\_03\\_04\\_06\\_Met\\_mat.pdf](http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937573_03_04_06_Met_mat.pdf)
2. 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)
3. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Теория и методика подготовки спортсмена: современная стратегия многолетней спортивной подготовки [Електронний ресурс]. Режим доступу:  
[http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/nos/texts/2003\\_1/pdf/art\\_3.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/nos/texts/2003_1/pdf/art_3.pdf)
4. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2005N4/p2-14.htm>
5. Платонов В.Н. О «Концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998n8/p23-26,39-46.htm>
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Електронний ресурс]. Режим доступу:  
[http://library.sibsiu.ru/DATA/VirtualExhibitions/2009\\_05\\_09/Other/21.pdf](http://library.sibsiu.ru/DATA/VirtualExhibitions/2009_05_09/Other/21.pdf)

#### **Для інклюзивного навчання:**

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

## 7.2. Глосарій (термінологічний словник)

Випад правою (лівою) вперед (убік, назад) — ступні розведені на кут 60—90°, гомілка при випаді вперед і вбік у вертикальному положенні, при випаді назад коліно над носком ноги. Тулуб як у вертикальному положенні, так і похило, утворює з прямою ногою одну лінію.

Вис — положення гімнаста на приладі, коли плечова вісь його нижча від осі приладу (зусилля має характер притягування).

Витривалість — це здатність організму протистояти втомі в певному виді рухової діяльності. Витривалість поділяють на загальну та спеціальну.

Виховні завдання — мають забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку.

Вскок — стрибок на прилад, «зіскок» — стрибок з приладу.

Гнучкість — це здатність людини досягати максимальної амплітуди в будь-якому русі. Розрізняють декілька видів гнучкості: динамічну та статичну, активну та пасивну.

Допоміжними засобами є природничі(сили природи) та гігієнічні(режим дня, харчування) чинники.

Елементарні способи управління діяльністю учнів — шикування і перешикування для спільних дій, перехід від одного місця занять до іншого, розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування заняття.

Заняття бувають урочної та позаурочної форми.

Зміст фізичної вправи утворюють, з одного боку, всі рухи і операції що входять до тої чи іншої вправи, і, з другого, — процеси що відбуваються в організмі під час виконання вправи.

Індивідуалізація техніки фізичних вправ: перший напрямок корективи в залежності від тілобудови; другий напрямок урахування можливостей учня.

Інтенсивність навантаження — це кількість виконаної роботи за одиницю часу.

Кач — маятниковподібний рух тіла гімнаста з приладом (на кільцях). Відмічають середину качу і дві крайні його точки — «попереду» і «позаду».

Коло — коловий рух ногою (ногами) над приладом чи його частиною через точки хвату або під ними.

Контроль діяльності та стану здоров'я учнів: це обов'язковий контроль за станом організму учнів та спостереження за зовнішнім станом учня (колір шкіри, частота дихання, тощо);

Контроль та оцінка фізичної підготовленості школярів проводиться за допомогою педагогічного тестування. В залежності від завдання педагогічного процесу виділяють три види контролю: попередній (етапний); оперативний (на уроці); поточний.

Координаційні здібності — це здатність людини орієнтуватись у просторі і часі. Виділяють дві групи координаційних здібностей: спеціальні та специфічні.

Методи організації діяльності учнів на уроці: фронтальний, груповий, індивідуальний, ще можна віднести коловий.

Методи фізичного виховання – це спосіб взаємної діяльності учня і вчителя що направлені на вирішення навчально виховних завдань.

Методика – спеціально упорядкована сукупність методів, форм, засобів, методика прийомів і форм навчання.

Методика спортивного тренування – це спеціальна галузь педагогіки, упорядкована сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання.

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках в умовах процесу ФВ.

Міст — дугоподібне положення тіла, що повернуте, додола (до приладу) спиною, спираючись на ноги і руки.

Напівшпагат — сід на зігнутій нозі, ліва назад, її стегно на підлозі, носок відтягнутий, тулуб прогнутий. Виконують із стойки на колінах, з упору стоячи на колінах або на одному коліні, повністю згинаючи одну ногу і витягуючи другу назад, аж поки вона не доторкнеться стегном підлоги.

Нахил (вперед) зігнувшись — у цьому положенні тулуб нахилений вперед з повною можливою амплітудою в кульшових суглобах і суглобах хребетного стовпа. Голова опущена.

Нахил вліво (вправо) — плечі і голова на місці, рух у суглобах хребетного стовпа і кульшових суглобах, таз трохи подати в сторону, протилежну нахилові.

Нахил назад — тулуб прогнутий в суглобах грудної частини хребетного стовпа, плечі відведені назад, таз трохи поданий вперед. Голова прямо.

Нахил прогнувшись (вперед) — прогнутий тулуб нахилений до горизонтального положення вперед. Голова прямо.

Оберт — круговий обертальний рух навколо осі приладу або лінії, що проходить через точки хвату (рух з упору через вис в упор).

Обсяг навантаження визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті.

Опорні стрибки — стрибок через прилад (перешкоду) з опорою об нього руками («зігнувши ноги», «ноги нарізно», «зігнувшись», «боком», «кутом», переверотом та ін.).

Опосередкований етап підготовки педагога до уроку – підготовка до конкретного уроку, планування його змісту, організація матеріального і методичного забезпечення.

Освітні завдання – учнів озброюють необхідними знаннями, вміннями і навичками виконувати фізичні вправи, застосовувати їх у повсякденному житті.

Основна стійка — у цьому положенні потилиця, лопатки, сідниці, п'ятки розміщені в одній площині. П'ятки разом, носки розведені під кутом 60°. Ноги прямі. Руки вільно опущені вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину. Голова прямо, підборіддя

трохи на себе. Тіло в такому положенні має перебувати без особливого напруження, зберігаючи правильну осанку (рис. 1).

Основним засобом фізичного виховання є рухова активність (фізичні вправи, ігри, забави, військові професійні дії).

Перемах — рух ногою або ногами над приладом (в упорі) чи під ним (у висі). Здебільшого виконують з відпусканням руки. Перемах убік без відпускання руки називають — перемахом зовні.

Підйом — перехід в упор з вису або з нижчого упору в більш високий; підйом можна виконувати різними способами, а тому під час записування зазначають спосіб виконання (ривком, силою, розгином, махом, переворотом тощо).

План-конспект уроку – це основний документ який визначає зміст уроку, послідовність, і дозування вправ, організаційні і методичні особливості проведення уроку.

Поворот — рух тіла навколо своєї осі, незалежно від положення гімнаста.

Поворот тулуба наліво (направо) — рух тулубом навколо вертикальної осі до відказу наліво (направо). Положення голови залишається без зміни щодо плечової осі.

Попередній етап підготовки педагога до уроку – аналіз за минулий рік, виявлення недоліків і складання планів роботи на майбутній рік (річний план, графік, поурочний план – конспект уроку перших занять).

Поурочний план може бути графічним і текстовим. Текстовий план є у вигляді переліку та опису матеріалу, графічний – у вигляді таблиці.

Принципи фізичного виховання – це найбільш загальні теоретичні положення, які об'єктивно відображають суть та фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості.

Присід — стойка на носках зігнутих ніг. Коліна розведені якнайширше, п'ятки разом, тулуб вертикальний, голова прямо;

Присід, права (ліва) вперед на п'ятку (убік на носок чи п'ятку, назад на носок). Тулуб вертикальний, голова прямо; вага тіла на зігнутій лівій нозі, права витягнута і торкається підлоги п'яткою чи носком.

Прості стрибки — стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки у висоту, у довжину, глибину та ін.).

Режим – це послідовний розподіл в часі основних фізіологічних потреб дітей (сон, їжа).

Рівновага — положення: стойка, одна нога назад, руки в сторону (якщо інше положення — зазначити), нахил.

Розмахування — повторення маху вперед і назад або маху вправо і вліво.

Руки в сторони — витягнуті руки підняті на рівень плечей. Кисті із зімкнутими і витягнутими пальцями є продовженням передпліч. Руки трохи відведені назад.

Руки вгору — підняті вгору руки відведені назад; долоні повернуті всередину, руки випрямлені.

Руки вниз — руки притиснуті до тулуба, кисті розкриті, пальці трохи зігнуті й торкаються долонями стегон (у стойках), плечі розправлені без напруження.

Руки вниз назовні — руки під кутом  $45^\circ$  до положень руки вниз і руки в сторони; долоні вниз.

Руки вниз усередину — руки зведені всередину під кутом  $45^\circ$  до положення руки вниз. Руки перехрещуються. Здебільшого кисті вільні, руки трохи зігнуті, плечі опущені.

Руки вперед — витягнуті вперед руки повернуті долонями всередину і розведені на ширину плечей. Руки на висоті плечей, плечі трохи відведені назад.

Руки вперед назовні — руки розміщені під кутом  $45^\circ$  до положень руки вперед і руки в сторони; долоні повернуті всередину; великі пальці рук на висоті плечей.

Руки вперед усередину — руки розміщені під кутом  $45^\circ$  до положення руки вперед, причому перехрещуються, одна — зверху.

Руки до плечей — пальці зігнутих рук торкаються плечей. Лікті якомога ближче до тулуба. Пальці і кисті закруглені. Плечі трохи відведені назад.

Руки за голову — руки зігнуті, долоні повернуті вперед, пальці торкаються потилиці. Лікті на висоті плечей і трохи відведені назад. Голова прямо.

Руки зігнуті в сторони — лікті зігнутих рук на рівні плечей і трохи відведені назад; долоні вниз.

Руки зігнуті вперед — лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину.

Руки зігнуті назад — плечі зігнутих рук відведені до відказу назад. Лікті на ширині плечей.

Руки на голову — руки зігнуті, пальці торкаються голови, Долоні вниз. Лікті вище плечей і трохи відведені назад. Часто це вихідне положення застосовують із зчепленням пальців рук, долоні лежать на голові або повернуті догори, а протилежним боком торкаються голови.

Руки на пояс — руки зігнуті, кисті вперті в пояс так, щоб великі пальці були повернуті назад, а всі інші — вперед. Лікті трохи відведені назад:

Руки назад — витягнуті руки відведені назад (тулуб прямий); долоні повернуті всередину і розміщені на ширині плечей або ширше.

Руки перед грудьми — лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад. Кисті рук — продовження передпліч і на висоті грудей. Плечі розпрямлені. Долоні вниз.

Рух — це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або його окремих частин..

Рухова дія — це певна цілеспрямована на система рухів.

Рухова діяльність — це поєднання декількох специфічних рухових дій.

Рухова реакція — здатність відповідати рухами на подразники. Реакції є прості і складні. Складні реакції поділяються на реакцію на об'єкт, що рухається та реакцію вибору.

Серед способів виконання учням вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний та позмінний.

Сила – здатність долати опір зовнішнього середовища за рахунок м'язових зусиль. Розрізняють: абсолютну, відносну, швидку, швидку, вибухову.

Сід — положення сидячи на підлозі з витягнутими і зведеними ногами, носки відтягнуті, тулуб вертикально, осанка правильна.

Спад — рух, протилежний підйому. Той самий рух, виконуваний повільно, називається — опусканням.

Стандартна техніка фізичних вправ – це певна техніка виконання, що притаманна багатьом людям, вона є стабільною для якогось часу.

Стійка на колінах — стегна розміщені під кутом  $90^\circ$  до гомілок, які лежать на підлозі. Коліна, п'ятки і носки разом; носки відтягнуті.

Стійка на лівому коліні — стегно лівої ноги перпендикулярне до підлоги, права нога зігнута і виставлена вперед на всю ступню так, щоб її гомілка була паралельна стегну лівої ноги. Тулуб — вертикально. Виконують цю стойку кроком правої ноги вперед або кроком лівої назад, а також виставляючи праву ногу вперед із стойки на колінах.

Стійка на носках — тіло зберігає положення основної стойки, але вагу його передано на носки — п'ятки трохи підняті від підлоги.

Стійка на п'ятках — положення тіла таке саме, як і в основній стойці, але його вагу перенесено на п'ятки, носки розведені і трохи підняті від підлоги.

Стійка ноги нарізно — ноги розведені на ширину кроку, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Напрямок носків такий самий, як і в основній стойці.

Стійка ноги нарізно, ліва (права) вперед — ноги на всій ступні — ліва вперед, права назад. Відстань між п'яткою лівої ноги і носком правої — середній крок. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги. Виконують стрибком.

Структура фізичної культури студентів включає 3 відносних самостійних блоки: фізичне виховання, студентський активний та активний дозвіл.

Схрещення — два перемахи, які виконують одночасно назустріч один одному.

Техніка виконання фізичних вправ – це способи виконання вправ.

Упор — положення гімнаста на приладі, коли плечова вісь вища від осі приладу.

Упор лежачи — тіло обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг, голова, тулуб і ноги на одній лінії. П'ятки, носки і коліна зведені.

Упор лежачи боком вправо (вліво) — тіло лівим боком до підлоги, на лівій руці і лівій нозі. Голова, тулуб і нога на одній лінії. Для полегшення можна спиратись на обидві трохи розведені ноги.

Упор лежачи ззаду — тіло спиною до підлоги. Тулуб трохи прогнутий, голова прямо.



Упор лежачи на стегнах — упор, коли випростане тіло спирається стегнами випрямлених ніг. Голова трохи піднята.

Упор присівши — на зведених ногах, коліна між рук. Кисті на лінії носків ніг. Голова прямо.

Упор стоячи — тіло в стойці нахилене вперед, впирається долонями на підлогу. Ноги прямі, коліна, п'ятки і носки зведені. Голова опущена. Аналогічне положення в стойці ноги нарізно називають упор стоячи ноги нарізно.

Фізична культура — це частина загальної культури, розглядається як процес оволодіння знаннями, вмінням і навичками вихованої, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання в процесі самовдосконалення, і як результат — рівень фізичної здоров'я, який людина змогла зберегти чи покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя, руховій активності.

Фізична освіта — це процес формування у людини рухових вмінь і навичок, передачі спеціальних знань в області фізичної культури.

Фізична підготовленість — це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, направлено на вирішення конкретних задач.

Фізична працездатність — це потенціальні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму. Це комплексне поняття визначається значним числом чинників: морфофункціональним станом різних органів та систем, психічним станом, мотивацією.

Фізична рекреація — це комплекс заходів направлений на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової роботи. Це здійснення активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

Фізичне виховання — це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними чинниками з метою укріплення здоров'я, розвитку фізичних якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення основних життєво-важливих рухових навичок, вмінь та пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому та культурному житті.

Фізичне виховання студентів — нерозірвана складова частина вищої гуманітарної освіти.

Фізичне здоров'я — це динамічний стан, який характеризується резервом функцій органів і систем та є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій.

Фізичне навантаження — це певна міра впливу рухів активності на організм, що супроводжується підвищенням рівня його функціонування.

Фізичний реабілітація — це відновлення здібностей, втраченої чи реабілітаційно послабленої функції після травми чи захворювання.

Фізичний розвиток – це природний процес вікової зміни морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими чинниками та умовами зовнішнього середовища.

Фізичний стан – характеризує особистість людини, стан здоров'я, конституцію та тілобудову, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і фізичну підготовленість.

Фізичні вправи – це лише ті рухові дії, що спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Фізичні якості – це властивості які характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини.

Форма фізичної вправи – це внутрішня і зовнішня структури. Внутрішня характеризується взаємодією тих процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправи. Зовнішня – це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху.

Хвиля — послідовне згинання і розгинання тіла в кількох суглобах, причому рух відбувається хвилеподібно.

Швидкісні здібності – це здатність людини до максимально швидкого виконання рухових дій.

Шпагат — сід з гранично розведеними ногами, тулуб вертикально.

Шпагат правою вперед — сід ноги нарізно, права нога вперед. Ноги прямі, носки відтягнуті; тулуб трохи прогнутий.

### 7.3 Рекомендована література

#### Основна:

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
2. Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів : сучасний погляд : навчально-методичний посібник. Львів, 2005. 41 с.
3. Мороз М. С., Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів : сучасний погляд : навчальний посібник. Луцьк. 2005. 42 с.

#### Додаткова

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. та ін. ; за заг. ред. М.М.Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
2. 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.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

4. Маляр Е.І. Загальна теорія підготовки спортсменів : методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 73 с.

5. Олійник М.О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 78с.

#### 7.4. Інформаційні ресурси

1. Зайцева В.Н. Теория спортивной тренировки с основами методик: Учебник для студентов IV курса высших учебных заведений. - Запорожье: ЗГУ, 2003 – 192 с.[Електроний ресурс]. Режим доступу: [http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508\\_1226937573\\_03\\_04\\_06\\_Met\\_mat.pdf](http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937573_03_04_06_Met_mat.pdf)

2. Тестові завдання: [Електроний 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)

3. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Теория и методика подготовки спортсмена: современная стратегия многолетней спортивной подготовки [Електроний ресурс]. Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/nos/texts/2003\\_1/pdf/art\\_3.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/nos/texts/2003_1/pdf/art_3.pdf)

4. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса [Електроний ресурс]. Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2005N4/p2-14.htm>

5. Платонов В.Н. О «Концепции переодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов [Електроний ресурс]. Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998n8/p23-26,39-46.htm>

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Електроний ресурс]. Режим доступу: [http://library.sibsiu.ru/DATA/VirtualExhibitions/2009\\_05\\_09/Other/21.pdf](http://library.sibsiu.ru/DATA/VirtualExhibitions/2009_05_09/Other/21.pdf)

### 8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

| Форми занять        | Наявне матеріально-технічне забезпечення                                    | Необхідне матеріально-технічне забезпечення  |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Лекція              | кафедральний ноутбук                                                        | проектор, приміщення з доступом до Інтернету |
| Семінарське заняття | наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу | спеціалізований кабінет № 36                 |
| Модульний контроль  | Доступ до мережі Інтернет                                                   | приміщення комп'ютерного класу №28           |