

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Код РПНД Е7455



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної
роботи

 Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

General theory of training in Olympic sports

рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
тип дисципліни	<u>обов'язкова</u>
мова викладання	<u>українська</u>

Миколаїв – 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ» є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«26» 06 2021 року. 13 с.

Розробник: Бірюк С. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ» узгоджено з гарантом освітньої програми (гарантами освітніх програм)

Гарант освітньої програми

«Олімпійський та професійний спорт»

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту



Віктор ДЕРКАЧ

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ» розглянуто на засіданні кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Протокол № 1 від «26» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри

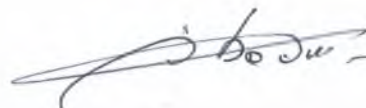


Ольга КУВАЛДІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 1 від «26» серпня 2021 р.

Голова



Олег БОБІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу



Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ» затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 7 від «26» серпня 2021 р.

Голова НМР НУК



Євген ТРУШЛЯКОВ

© НУК, 2021

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Опис навчальної дисципліни.....	5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни.....	5
3. Передумови для вивчення дисципліни	5
4. Очікувані результати навчання.....	5
5. Програма навчальної дисципліни.....	6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування.....	9
7. Форми поточного та підсумкового контролю	9
9. Критерії оцінювання результатів навчання	12
10. Рекомендовані джерела інформації.....	12

ВСТУП

Анотація

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки в олімпійському спорті» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки першого рівня освітньої підготовки фахівців галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки в олімпійському спорті» є система знань про сучасну систему спортивної підготовки в олімпійському спорті. Загальна теорія спортивної підготовки характеризується такими поняттями як: фізична культура, спорт, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичне здоров'я, фізичний стан, фізична працездатність, фізична підготовленість, тренувальна діяльність, змагальна діяльність, спортивне змагання, спортивне тренування, тренуваність, підготовленість, спортивна форма. Вивчення спортивної підготовки включає: систему тренувань, систему змагань, систему чинників, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності.

Ключові слова: олімпійський спорт, методика спортивного тренування, фізична підготовленість, тренувальна діяльність, змагальна діяльність, спортивне змагання, спортивне тренування, тренуваність, спортивна форма.

Abstract

The programme of study of the normative academic discipline "General theory of training in Olympic sports" is compiled in accordance with the educational and professional training programme for the first level of educational training of specialists in the field of knowledge 01 "Education/Pedagogy", specialty 017 "Physical Culture and Sports".

The subject of study of the academic discipline "General theory of training in Olympic sports" is the system of knowledge about the modern system of sports training in Olympic sports. The general theory of sports training is characterized by such concepts as: physical culture, sport, physical development, physical qualities, physical health, physical condition, physical capacity, physical fitness, training activity, competitive activity, sports competition, sports training, fitness, preparedness, colors. The study of sports training includes: a training system, a competition system, a system of factors that increase the effectiveness of training and competitive activities.

Keywords: Olympic sport, sports training method, physical fitness, training activity, competitive activity, sports competition, sports training, fitness, sports form.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов'язкова	
Модулів – 1		Рік підготовки: 3-й	
Змістових модулів – 4		Семестр – 5-й	
Електронний адрес РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/po-lozhennya-nuk/opis-opp/olimpijskij-ta-profesijnij-sport/	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітня програма «Олімпійський та професійний спорт»	Лекцій, год.	
		15	6
		Практичні, год.	
		15	6
		Самостійна робота, год.	
Загальна кількість годин – 90		60	78
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2;самостійної роботи студента – 4.	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	Вид контролю: залік	
		Форма контролю: комбінована	

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ» є формування у студентів відповідно до освітньо-професійної програми таких компетентностей:

- ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
- ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни є наступні дисципліни: Історія України та української культури, Вступ до спеціальності, Філософія, Теорія та методика обраного виду спорту, Олімпійський та професійний спорт.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких програмних результатів навчання:

- ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів

Тема 1. Система спортивних змагань.

1. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки в олімпійському спорті».
2. Види спортивних змагань.
3. Регламентація і способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях.
4. Структура змагальної діяльності. Аналіз різновидів спортивних змагань.

Література: [2] стор. 3-15, [3] стор. 25-34, [4] стор. 55-64.

Тема 2. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів.

1. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.
2. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.
3. Формування системи підготовки спортсменів у ХХІ столітті.

Література: [2] стор. 19-26, [3] стор. 12-25, [4] стор. 5-14.

Тема 3. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування.

1. Форма та зміст фізичних вправ. Класифікація засобів спортивного тренування.
2. Визначення мети і завдань спортивного тренування.
3. Сутність адаптації та стадії її формування в спорті.
4. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження.

Література: [2] стор. 51-53, стор. 128-132, [6] стор. 176-193.

Тема 4. Принципи та методи спортивної підготовки

1. Аналіз методів спортивного тренування.
2. Аналіз основних принципів у підготовці спортсменів до вищих спортивних досягнень.
3. Шляхи реалізації принципів у підготовці спортсменів.

Література: [2] стор. 52-59, [6] стор. 101-132.

Змістовий модуль 2. Сторони підготовки спортсменів у олімпійському спорті

Тема 5. Фізична підготовка спортсменів.

1. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів.

2. Загальна характеристика фізичних якостей спортсмена та методика їх розвитку.

Література: [2] стор. 51-55, [5] стор. 191-317, [8] стор. 31-36.

Тема 6. Техніко-тактична підготовка спортсменів. Психічна підготовка

1. Спортивна техніка як система рухів. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічна характеристики спортивної техніки. Етапи вивчення техніки.

2. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Методики тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.

3. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Основи методики психічної підготовки спортсменів.

Література: [3] стор. 59-70, 316, [5] стор. 266-308, [6] стор. 191-317, [7] стор. 9-17.

Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи теорії періодизації спортивного

тренування

Тема 7. Побудова підготовки спортсменів

1. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
2. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.
3. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

Література: [3] стор. 247-255, [5] стор. 191-317, [8] стор. 131-136.

Тема 8. Етапи багаторічного тренувального процесу.

1. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.
2. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.
3. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного

вдосконалення.

Література: [3] стор. 211-233, [4] стор. 46-49, [8] стор. 143-153.

Змістовий модуль 4. Контроль, моделювання, відбір у підготовці спортсменів

Тема 9. Контроль та моделювання змагальної діяльності. Відбір у підготовці спортсменів.

1. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.

2. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.

3. Аналіз поняття «спортивна обдарованість». Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації.

4. Критерії відбору. Завдання та зміст відбору на різних етапах багаторічної підготовки.

Література: [3] стор. 368-381, [2] стор. 11-22, [6] стор. 15-22.

Тема 10. Використання природних умов в системі підготовки спортсменів та змагань

1. Спортивна підготовка в гірських умовах.
2. Тренування та змагання в умовах високих і низьких температур
3. Боротьба з застосуванням допінгу в спорті.

Література: [3] стор. 416-431, [5] стор. 525-532.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів								
Тема 1. Система спортивних змагань.	5	1	1	3	6	1	1	4
Тема 2. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів.	7	1	1	5	8	1	1	6
Тема 3. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування.	9	2	2	5	7,5	0,5	1	6
Тема 4. Принципи та методи спортивної підготовки.	9	2	2	5	8,5	0,5	–	8
Разом за змістовим модулем 1	30	6	6	18	30	3	3	24
Змістовий модуль 2. Сторони підготовки спортсменів у олімпійському спорті.								

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Тема 5. Фізична підготовка спортсменів	15	2	2	11	16	1	1	14
Тема 6. Техніко-тактична підготовка спортсменів. Психічна підготовка	15	2	2	11	14	1	1	12
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	30	4	4	22	30	2	2	26
Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи теорії періодизації спортивного тренування.								
Тема 7. Побудова підготовки спортсменів	9	2	2	5	7	0,5	0,5	6
Тема 8. Етапи багаторічного тренувального процесу.	6	1	1	4	8	–	–	8
<i>Разом за змістовим модулем 3</i>	15	3	3	9	15	0,5	0,5	14
Змістовий модуль 4. Контроль, моделювання, відбір у підготовці спортсменів								
Тема 9. Контроль та моделювання змагальної діяльності. Відбір у підготовці спортсменів.	6	1	2	3	7	0,5	0,5	6
Тема 10. Використання природних умов в системі підготовки спортсменів до змагань.	9	1	–	8	8	–	–	8
<i>Разом за змістовим модулем 4</i>	15	2	2	11	15	0,5	0,5	14
Разом за курсом	90	15	15	60	90	6	6	78

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Система спортивних змагань.	1	1
2	Тема 2. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів.	1	1
3	Тема 3. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування.	2	1
4	Тема 4. Принципи та методи спортивної підготовки.	2	–
5	Тема 5. Фізична підготовка спортсменів	2	1
6	Тема 6. Техніко-тактична підготовка спортсменів. Психічна підготовка	2	1
7	Тема 7. Побудова підготовки спортсменів	2	0,5
8	Тема 8. Етапи багаторічного тренувального процесу.	2	–
9	Тема 9. Контроль та моделювання змагальної діяльності. Відбір у підготовці спортсменів.	1	0,5
Разом		15	6

Самостійна робота

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – **1-2 год./1 заняття**;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботи 10-20 аркушів А4) – **мінімум 15 годин на 1 роботу**;
- підготовка до контрольних заходів – **(15-30) год. на 1 захід**.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до лекцій	5	8
2	Підготовка до практичних занять	20	20
3	Підготовка до контрольної роботи	10	20
4	Реферат	10	10
5	Підготовка до заліку	15	20
Разом		60	78

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут; демонстрування;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування; відеометод;
- **для практичних занять:** вправа; інструктаж; спостереження;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей); лабораторний контроль; графічна перевірка.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- контрольна робота;
- стандартизовані тести;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах тощо;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань, реферату та інше).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях, а також оцінку за контрольну роботу або тестові завдання. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Практичні заняття (денна форма)	Критерії оцінювання
5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
4	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, містить висновки, але порушено систематизацію та узагальнення.
3	Відповідь неповна, не достатньо логічно побудована, містить часткові узагальнення.
2	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0	Студент не дає відповіді.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми в 45 балів (9 тем по 5 балів).	

Практичні заняття (заочна форма)	Критерії оцінювання
7	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
6	Відповідь правильна, повна, незначне порушення логічного викладання, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, узагальнення, не використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
4	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, але не містять аргументовані висновки.
3	Відповідь неповна, не достатньо логічно побудована, містить часткові узагальнення.
2	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0	Студент не дає відповіді.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми в 42 бали (7 тем по 6 балів)	

Контрольна робота	Критерії оцінювання
30-25	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно. Відповідь на питання правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію,

Контрольна робота	Критерії оцінювання
	узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки, повний список літератури.
24-20	Робота виконана у встановлений термін. Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу та формулюванні висновку.
19-12	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована, не містить висновків.
11-1	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія та хронологія. Висновки відсутні.
0	Робота не виконана.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів</i>	

Реферат		Критерії оцінювання
Денна форма	Заочна форма	
5	8	1. Висловлена власна думка. 2. Є теорія і практика в оцінках. 3. Використано поняття і категорії. 4. Існують елементи компаративістики. 5. Представлена протилежна думка.
4	7	Відсутній один із перелічених вище компонентів
3	5-6	Відсутні два компоненти із перелічених
2	3-4	Відсутні три компоненти із перелічених
1	1-2	Присутні 1-2 компоненти із критеріїв перелічених
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми на денній формі навчання 5 балів, на заочній формі навчання 8 балів.</i>		

Тести	Критерії оцінювання (за одне питання)
2	За кожну правильну відповідь
0	Студент не дає відповіді або вона не вірна
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 20 балів (10 тестових питань по 2 бали)</i>	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Виконання практичних робіт	9x5 балів=45 балів	7x6 балів=42 бали
Контрольна робота	30 балів	30 балів
Реферат	5 балів	8 балів
Тести	10x2 бали=20 балів	10x2 бали=20 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денна форма		Заочна форма	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	T1	Практичне заняття	5	Практичне заняття	7
	T2	Практичне заняття	5	Практичне заняття	7
	T3	Практичне заняття	5	Практичне заняття	7
	T4	Практичне заняття	5		–
ЗМ2	T5	Практичне заняття	5	Практичне заняття	7
	T6	Практичне заняття	5	Практичне заняття	7
ЗМ3	T7	Практичне заняття	5	Практичне заняття	7
	T8	Практичне заняття	5	Практичне заняття	–
ЗМ4	T9	Практичне заняття	5	Практичне заняття	7
	T10	Практичне заняття	–	Практичне заняття	–
Написання рефератів			5		9
Контрольна робота			30		30
Тести			20		20
Сума			100		100

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Бобровник В. И., Криворученко Е. В. Технология оценки физического состояния квалифицированных спортсменов на этапе подготовки к высшим достижениям. *Наука в олимп. спорте*. 2010. № 1, 2. С. 47–55.
2. Бубка, С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние. Киев: Олимп. лит., 2012. 260 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
4. Платонов В. Н. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література, 2000. 417с.
5. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. П. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка (и др.), под. общ. ред. В. Н. Платонова. Киев: Олимпийская литература, 2009. Т.1. 736 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
7. Ровний А. С. Формування системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів: Автореф. дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2001. 40 с
8. Шкрібтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література, 2005. 257 с.

Допоміжна література

1. Вейнберг, Роберт С. Психологія спорту: підручник / наук. ред. Г. Ложкін. Київ: Олімп. лит., 2014. 334 с.
2. Волков Л. В. Теорія спортивного відбору: Здібності, обдарованість, талант. Київ: Вежа, 1997. 128 с.
3. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму: лекція з дисципліни «Фізіологія фізичного виховання і спорту». Львів, 2019. 19 с.

4. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень. Вступ у вікову морфологію. *Вікова періодизація. анатомічні особливості дітей і підлітків та осіб літнього віку: лекція*. Львів, 2019. 36 с.

5. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури: навч. посіб. / уклад.: Ю. О. Маркітантов, В. Ю. Маркітантова. Вид. 2-ге допов. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. 71 с.

6. Яковлів В. Н. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

Інформаційні ресурси в інтернет

1. Булатова М М. Твій перший олімпійський путівник. 5-те вид. Київ, 2017. 128 с. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/metod_materyal_2_tviy_pershyy_olimpiys.pdf (дата звернення: 07.07.2021).

Розробник програми



Світлана БІРЮК