

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра теорії та методики спортивної підготовки

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри теорії та
методики спортивної підготовки
д.пед.н., професор
Приходько В.В.



«30» червня 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

**ОСНОВИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ТА ПЕРІОДИЗАЦІЇ
СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Доктор філософії

(ступінь вищої освіти)

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність

017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

вид дисципліни

за вибором

(обов'язкова / за вибором)

2020/2021 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни – «**Основи системи підготовки та періодизації спортивного тренування**» для здобувачів третього (освітньо-наукового) ступеню вищої освіти – доктор філософії, галузі знань – 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».


Розробники:

Долбишева Н.Г., к.фіз.вих., доцент, декан факультету фізичної культури і спорту

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики спортивної підготовки, факультету «Фізичної культури і спорту», Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 16 від "30" червня 2020 р.

Завідувач кафедри



(підпис)

____ (Приходько В.В.)
(прізвище та ініціали)

"30" червня 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація / освітня програма, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань <u>01 «Освіта/Педагогіка»</u> (шифр і назва)	Варіативна	
	Спеціальність <u>017 «Фізична культура і спорт»</u> (шифр і назва)		
Змістових модулів - 5		Рік підготовки:	
Загальна кількість годин - 150		2-й	
		Семестр	
		III-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи здобувача освіти – 6-8	Лекції (денна/заочна) 20/4		
	Семінарські (денна/заочна) 30/6		
	Самостійна робота (денна/заочна) 100/140		
	Ступень вищої освіти: «Доктор філософії»	Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: систематизація, закріплення та розширення професійно-необхідних знань з проблеми оптимізації системи підготовки спортсменів та періодизації спортивного тренування.

Завдання:

1. Формування та розширення знань у здобувачів вищої освіти «доктор філософії», що забезпечують ефективну професійну діяльність у фізичній культурі і спорті, зокрема оптимальну підготовку спортсменів, у тому числі високої кваліфікації.
2. Формування вмінь вирішувати конкретні наукові, практичні та інші завдання у системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
3. Розвиток навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.
4. Формування у здобувачів вищої освіти «доктор філософії» мотивації до професійної та науково-дослідної діяльності у системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту, світоглядних проблем суспільно-політичної й управлінської діяльності в контексті цінностей сучасної цивілізації та аналізувати результати наукової діяльності.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

ЗК 7. Здатність до освоєння і системного аналізу через матеріалістичне сприйняття і критичне осмислення нових знань в предметній та міжпредметних галузях.

ЗК 11. Здатність оцінювати соціальну значимість результатів своєї діяльності, бути відповідальним громадянином, усвідомлювати рівні можливості та гендерні проблеми.

ЗК 17. Здатність виконувати професійну діяльність та оцінювати у відповідності до стандартів якості.

ЗК 18. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ЗК 20. Здатність усвідомлювати рівні можливості та гендерні проблеми, цінувати та поважати різноманітність та мультикультурність.

ЗК 21. Здатність до свідомих практичних дій в умовах надзвичайних ситуацій.

ФК 1. Здатність застосовувати новітні теорії, концепції, технології та методи, необхідні для розв'язання комплексних проблем у фізичній культурі та спорті.

ФК 5. Здатність до професійного спілкування щодо актуальних проблем фізичної культури та спорту.

ФК 6. Здатність до самовдосконалення у професійній сфері протягом життя, відповідальність за навчання інших при проведенні науково-педагогічної діяльності та наукових досліджень.

ФК 9. Здатність планувати навчально-тренувальний процес на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів з використанням сучасної методології наукових досліджень.

ФК 10. Здатність усвідомлювати основні проблеми фізичної культури та спорту, визначати методи та засоби їх вирішення.

ФК 12. Здатність проводити патентний пошук з метою патентоздатності наукової діяльності у фізичній культурі та спорті.

ФК 13. Здатність спілкуватись в науковому середовищі з проблем фізичної культури та спорту.

ФК 17. Здатність планувати процес підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки, включаючи чотирьохлітні олімпійські цикли, підготовку в макро-, мезо-, мікроциклах та окремих тренувальних заняттях.

ФК 18. Здатність до управління, контролю, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів.

ФК 19. Здатність планувати процес підготовки та змагальну діяльність з урахуванням клімато-географічних умов.

ФК 20. Здатність до підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності з урахуванням використання ергогенних засобів та спеціального харчування.

ФК 21. Здатність до управління процесами стомлення, відновлення, підвищення працездатності та формування реакцій адаптації в процесі підготовки спортсменів.

ФК 22. Здатність до оптимізації процесу підготовки спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення з урахуванням медико-біологічних та психологічних закономірностей формування підготовленості спортсменів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

знати:

– основні фактори та характерні риси змагальної діяльності у системі підготовки спортсменів;

- основи зарубіжних систем підготовки спортсменів, передового зарубіжного досвіду з організації навчально-тренувального процесу та використання інноваційних систем підготовки спортсменів;

- методи і прийоми навчання та виховання спортивного резерву з урахуванням індивідуальних особливостей осіб;

- основи організації, проведення навчально-тренувального процесу та планування фізичного навантаження в системі підготовки спортсменів;

- теорію загальної адаптації для конкретних змін у функціональних системах організму при фізичних навантаженнях спортсменів з видів спорту та тих, хто займається різними видами рухової активності;

- способи регулювання навантаження, у тому числі з урахуванням природних та географічних умов;

- види комплексного контролю за рівнем фізичної підготовленості спортсменів з урахуванням спортивної кваліфікації та фізичного розвитку;

- основи управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів;

- організаційно-методичні основи спортивної орієнтації та спортивного відбору обдарованих спортсменів;

- основи періодизації багаторічної підготовки спортсменів та його структурних компонентів, їх альтернативних концепцій у відповідності до провідного національного та зарубіжного досвіду; особливості використання та вплив на організм спортсмена різноманітних засобів відновлення та стимуляції роботоздатності у процесі підготовки та змагальної діяльності спортсменів, у тому числі допінгових засобів;

вміти:

- визначати основні фактори, що впливають на спортивний результат у системі підготовки спортсменів;

- використовувати власний спортивний досвід, концептуальні ідеї пошанованих фахівців у фізичній культурі і спорті з метою оптимальної організації навчально-тренувального процесу через використання інноваційних систем підготовки спортсменів;

- використовувати методи і прийоми навчання та виховання спортивного резерву з урахуванням індивідуальних особливостей осіб-спортсменів;

- аналізувати та здійснювати планування структурних компонентів підготовки спортсменів й використовувати у власній науково-дослідній діяльності альтернативні підходи у цій системі;

- планувати навчально-тренувальний процес та фізичне навантаження в системі підготовки спортсменів з урахуванням специфіки обраного виду спорту, зокрема тренувальної та змагальної діяльності;

- планувати та регулювати фізичне навантаження з урахуванням природних та географічних умов;

- виконувати комплексний контроль фізичної підготовленості спортсменів з урахуванням спортивної кваліфікації та фізичного розвитку;

- планувати та використовувати різноманітні засоби відновлення та стимуляції роботоздатності у процесі підготовки та змагальної діяльності спортсменів;

- здійснювати спортивну орієнтацію та спортивний відбір обдарованих дітей до занять спортом на різних етапах їх підготовки.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Концептуальні положення та методологічні основи системи підготовки спортсменів й змагальної діяльності у спорті.

Тема 1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів. **Складові теми:** 1. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів. 2. Розвиток системи знань у загальній теорії підготовки спортсменів.

Тема 2. Методологія побудови теорії підготовки спортсменів та сучасна система знань як теоретична складова системи підготовки спортсменів. **Складові теми:** 1. Сучасна система знань в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті. 2. Східноєвропейська і західноєвропейська наукові школи. 3. Напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Тема 3. Змагальна діяльність в системі підготовки спортсменів. **Складові теми:** 1. Результат змагальної діяльності та фактори, що впливають на результат. 2. Стратегія і тактика змагальної діяльності у спорті. 3. Техніка змагальної діяльності. 4. Структура змагальної діяльності у спорті. 5. Управління змагальною діяльністю у системі підготовки спортсменів.

Змістовий модуль 2. Адаптація до фізичних навантажень окремих систем організму спортсмена в різних умовах спортивної діяльності.

Тема 4. Загальні закономірності адаптації до фізичних навантажень, термінова і довгострокова адаптація у системі підготовки спортсменів. **Складові теми:** 1. Основи сучасної теорії адаптації і проблеми раціональної підготовки спортсменів. 2. Формування і стадії термінової адаптації до фізичних навантажень. 3. Формування і стадії довгострокової адаптації до фізичних навантажень.

Тема 5. Адаптація до фізичних навантажень серцево-судинної, дихальної та кістково-м'язової систем організму спортсмена у спорті. **Складові теми:** 1. Адаптація до фізичних навантажень аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення. 2. Термінова та довгострокова адаптації до фізичних навантажень серцево-судинної та дихальної систем спортсменів. 3. Адаптаційні перебудови в кістково-м'язовій системі спортсмена у процесі багаторічної підготовки.

Тема 6. Особливості підготовки спортсменів в умовах природної та штучної гіпоксії. **Складові теми:** 1. Характеристика адаптації спортсмена до висотної гіпоксії. 2. Підготовка спортсменів в умовах низькогір'я, середньогір'я та високогір'я. 3. Штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

Тема 7. Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах та при змінах часових поясів у спорті. **Складові теми:** 1. Адаптація організму спортсмена до фізичних навантажень в умовах низької температури навколишнього середовища. 2. Підготовка спортсменів і змагальна діяльність в умовах високої температури навколишнього середовища. 3. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів при тривалих перельотах.

Змістовий модуль 3. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів.

Тема 8. Засоби відновлення та стимуляції роботоздатності в системі підготовки спортсменів. **Складові теми:** 1. Загальна характеристика засобів відновлення та стимуляція роботоздатності спортсменів. 2. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення. 3. Планування засобів відновлення та стимуляції роботоздатності в процесі підготовки спортсменів. 4. Класифікація і характеристика заборонених допінгових засобів і методів. 5. Негативний вплив допінгових засобів на організм спортсмена.

Тема 9. Характеристика травматизму та захворюваності в спорті. **Складові теми:** 1. Причини захворювань та травматизму у спорті. 2. Захворювання та травматизм в різних видах спорту. 3. Основні напрямки профілактики травм та захворювань спортсменів.

Змістовий модуль 4. Основи періодизації системи підготовки спортсменів.

Тема 10. Історичні передумови розвитку періодизації тренувального процесу спортсменів. **Складові теми:** 1. Розвиток теорії періодизації тренувального процесу спортсменів. 2.

Понятійно-термінологічний апарат теорії періодизації. 3. Загальна структура, зміст і функції теорії періодизації.

Тема 11. Теорія сучасної періодизації тренувального процесу. **Складові теми:** 1. Альтернативні концепції і підходи до тренувального процесу спортсменів (Н.Г. Озоліна, В.Ю. Верхошонського, А.Н. Вороб'єва, А.П. Бондачука, В.Б. Іссуріна та ін). 2. Западні моделі періодизації річної підготовки. 3. Сучасна теорія періодизації багаторічної підготовки Л.П.Матвеева та В.М.Платонова. 4. Спортивний відбір й орієнтація в системі багаторічної підготовки спортсменів.

Змістовий модуль 5. Особливості сучасної системи підготовки спортсменів в професійному та неолімпійському спорті.

Тема 12. Особливості сучасної системи підготовки спортсменів у професійному спорті. **Складові теми:** 1. Основні фактори, що визначають специфіку системи підготовки спортсменів професіоналів. 2. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в індивідуальних видах спорту. 3. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в ігрових видах спорту.

Тема 13. Особливості сучасної системи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті. **Складові теми:** 1. Система спортивних змагань та змагальної діяльності у неолімпійському спорті. 2. Структура спортивної підготовки спортсменів у неолімпійському спорті. 3. Структура системи підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту. 4. Структура системи підготовки спортсменів у спортивно-технічних та прикладних видах спорту.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	ла б	інд	с.р.		л	с	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Концептуальні положення та методологічні основи системи підготовки спортсменів й змагальної діяльності у спорті.												
Тема 1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів.	10	2				8	10					10
Тема 2. Методологія побудови теорії підготовки спортсменів та сучасна система знань як теоретична складова системи підготовки спортсменів.	10		2			8	10					10
Тема 3. Змагальна діяльність в системі підготовки спортсменів.	10		2			8	10					10
Разом за змістовим модулем 1	30	2	4	-	-	24	30	-	-	-	-	30
Змістовий модуль 2. Адаптація до фізичних навантажень окремих систем організму спортсмена в різних умовах спортивної діяльності.												
Тема 4. Загальні закономірності адаптації до фізичних навантажень, термінова і довгострокова адаптація у системі підготовки спортсменів.	6	2	2			2	6	2				4
Тема 5. Адаптація до фізичних навантажень серцево-судинної, дихальної та кістково-м'язової систем організму спортсмена у спорті.	8	2	4			2	8		2			6
Тема 6. Особливості підготовки спортсменів в умовах природньої та	8	2	2			4	8					8

штучної гіпоксії.												
Тема 7. Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах та при змінах часових поясів у спорті.	8	2	2			4	8					8
Разом за змістовим модулем 2	30	8	10			12	30	2	2			26
Змістовий модуль 3.												
Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів.												
Тема 8. Засоби відновлення та стимуляції роботоздатності в системі підготовки спортсменів.	20	2	2			16	20					20
Тема 9. Характеристика травматизму та захворюваності в спорті.	10		2			8	10					10
Разом за змістовим модулем 3	30	2	4	-	-	22	30	-	-	-	-	30
Змістовий модуль 4. Основи періодизації системи підготовки спортсменів.												
Тема 10. Історичні передумови розвитку періодизації тренувального процесу спортсменів.	10	2	4			4	10	2				8
Тема 11. Теорія сучасної періодизації тренувального процесу.	20	4	6			10	20		2			18
Разом за змістовим модулем 4	30	6	10	-	-	14	30	2	2			26
Змістовий модуль 5. Особливості сучасної системи підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.												
Тема 12. Особливості сучасної системи підготовки спортсменів у професійному спорті.	14	2	1			11	14		2			12
Тема 13. Особливості сучасної системи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті.	16		1			15	16					16
Разом за змістовим модулем 4	30	2	2			26	30		2			28
Усього годин	150	20	30			100	150	-	6			140

5. Теми семінарських занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин (денна/заочна)
I	Змістовий модуль 1.	4/-
1	Тема 2. Методологія побудови теорії підготовки спортсменів та сучасна система знань як теоретична складова системи підготовки спортсменів.	2/-
2	Тема 3. Змагальна діяльність в системі підготовки спортсменів.	2/-
II	Змістовий модуль 2.	10/2
3	Тема 4. Загальні закономірності адаптації до фізичних навантажень, термінова і довгострокова адаптація у системі підготовки спортсменів.	2/-
4	Тема 5. Адаптація до фізичних навантажень серцево-судинної, дихальної та кістково-м'язової систем організму спортсмена у спорті.	4/2
5	Тема 6. Особливості підготовки спортсменів в умовах природної та штучної гіпоксії.	2/-

6	Тема 7. Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах та при змінах часових поясів у спорті.	2/-
III	Змістовий модуль 3.	4/-
7	Тема 8. Засоби відновлення та стимуляції роботоздатності в системі підготовки спортсменів.	2/-
8	Тема 9. Характеристика травматизму та захворюваності в спорті.	2/-
IV	Змістовий модуль 4.	10/2
9	Тема 10. Історичні передумови розвитку періодизації тренувального процесу спортсменів.	4/-
10	Тема 11. Теорія сучасної періодизації тренувального процесу.	6/2
V	Змістовий модуль 5.	2/2
11	Тема 12. Особливості сучасної системи підготовки спортсменів у професійному спорті.	1/-
12	Тема 13. Особливості сучасної системи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті.	1/-

6. Самостійна робота

№ з/р	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин (денна/заочна)
I	Змістовий модуль 1.	24/30
1	Тема 1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів. 1. Розкрити особливості розвитку системи знань у загальній теорії підготовки спортсменів. 2. Вказати актуальні напрями досліджень з проблеми підготовки спортсменів.	8/10
2	Тема 2. Методологія побудови теорії підготовки спортсменів та сучасна система знань як теоретична складова системи підготовки спортсменів. 1. Розкрити напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.	8/10
3	Тема 3. Змагальна діяльність в системі підготовки спортсменів. 1. Розкрити особливості змагальної діяльності в обраному виді спорту. 2. Описати останні тенденції у змагальній діяльності спортсменів.	8/10
II	Змістовий модуль 2.	12/26
4	Тема 4. Загальні закономірності адаптації до фізичних навантажень, термінова і довгострокова адаптація у системі підготовки спортсменів. 1. Описати тренувальний процес з позиції довгострокової адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень.	2/4
5	Тема 5. Адаптація до фізичних навантажень серцево-судинної, дихальної та кістково-м'язової систем організму спортсмена у спорті. 1. Розкрити особливості адаптації кістково-м'язової системи спортсменів до фізичних навантажень різної спрямованості.	2/5
6	Тема 6. Особливості підготовки спортсменів в умовах природньої та штучної гіпоксії. 1. Надати характеристику позитивного впливу гіпоксії на організм спортсмена в умовах гірського тренування.	4/8
7	Тема 7. Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах та при змінах часових поясів у спорті. 1. Охарактеризувати особливості побудови тренувального процесу в умовах	4/8

	низьких та високих температур навколишнього середовища.	
III	Змістовий модуль 3.	22/30
8	Тема 8. Засоби відновлення та стимуляції роботоздатності в системі підготовки спортсменів. 1. Надати характеристику фармакологічного забезпечення роботоздатності і відновлювальних процесів при підготовці спортсменів.	16/20
9	Тема 9. Характеристика травматизму та захворюваності в спорті. 1. Охарактеризувати основні напрямки профілактики травматизму та захворюваності у спорті.	8/10
	Змістовий модуль 4.	14/26
10	Тема 10. Історичні передумови розвитку періодизації тренувального процесу спортсменів.	4/8
11	Тема 11. Теорія сучасної періодизації тренувального процесу.	10/18
	Змістовий модуль 4.	26/28
12	Тема 12. Особливості сучасної системи підготовки спортсменів у професійному спорті. 1. Охарактеризувати особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в індивідуальних видах спорту. 2. Охарактеризувати особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в ігрових видах спорту. 3. Проаналізувати фактори, що визначають специфіку системи підготовки спортсменів професіоналів.	11/12
13	Тема 13. Особливості сучасної системи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті. 1. Охарактеризувати специфіку періодизації підготовки спортсменів-інтелектуалів. 2. Вказати особливості періодизації у спортивно-технічних та прикладних видах спорту. 3. Намалювати схему або скласти таблицю системи спортивних змагань та змагальної діяльності у неолімпійському виді спорту (за вибором здобувача).	15/16
	Разом:	100/140

7. Методи навчання

За джерелом знань – словесні, наочні й практичні методи.

За логікою навчального процесу – індуктивні й дедуктивні, аналітичні й синтетичні методи.

За відповідним етапом навчання – методи конкретизації й поглиблення знань, набування практичних умінь, які сприяють використанню пізнаного; методи контролю й оцінки результатів навчання.

За способом педагогічного керівництва – пояснення педагога, самостійна робота.

За дидактичними цілями – створення ігрових ситуацій, пошукових навчальних ігор, використання прийомів заохочення та стимулювання навчальної діяльності.

За характером пізнавальної діяльності – методи пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемного викладу, частково-пошукові, дослідницькі.

8. Методи контролю

1. Поточний контроль – методи усного контролю - фронтальний контроль знань на лекціях та семінарських заняттях; методи письмового контролю; самоконтроль; перевірка виконання самостійної роботи.

2. Підсумковий контроль – залік

Орієнтований перелік питань для поточного та підсумкового контролю

1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів.
2. Результат змагальної діяльності та фактори, що впливають на результат.
3. Стратегія і тактика змагальної діяльності у спорті.
4. Техніка змагальної діяльності у спорті.
5. Структура змагальної діяльності у спорті.
6. Управління змагальною діяльністю у спорті.
7. Спеціальні та загальнодидактичні принципи спортивної підготовки спортсменів в системі періодизації в олімпійському спорті.
8. Принципи спортивної підготовки спортсменів в неолімпійському спорті.
9. Принципи спортивної підготовки спортсменів в професійному спорті.
10. Основи сучасної теорії адаптації і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
11. Формування і стадії термінової адаптації до фізичних навантажень.
12. Формування і стадії довгострокової адаптації до фізичних навантажень.
13. Адаптація до фізичних навантажень аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення.
14. Термінова та довгострокова адаптації до фізичних навантажень серцево-судинної та дихальної систем спортсменів.
15. Адаптаційні перебудови в кістково-м'язовій системі спортсмена у процесі багаторічної підготовки.
16. Характеристика адаптації спортсмена до висотної гіпоксії.
17. Підготовка спортсменів в умовах низькогір'я, середньогір'я та високогір'я.
18. Штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.
19. Адаптація організму спортсмена до фізичних навантажень в умовах низької температури навколишнього середовища.
20. Підготовка спортсменів і змагальна діяльність в умовах високої температури навколишнього середовища.
21. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів при тривалих перельотах.
22. Загальна характеристика засобів відновлення та стимуляція роботоздатності спортсменів.
23. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення.
24. Планування засобів відновлення та стимуляції роботоздатності в процесі підготовки спортсменів.
25. Причини захворювань та травматизму у спорті.
26. Захворювання та травматизм в різних видах спорту.
27. Основні напрямки профілактики травм та захворювань спортсменів.
28. Історичні передумови формування теорії періодизації тренувального процесу спортсменів.
29. Концепція періодизації річної підготовки Л.П. Матвеева.
30. Розвиток концепції Л.П. Матвеева і формування теорії періодизації річної підготовки.
31. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки.
32. Наукові погляди Ю.В. Верхошанського на проблему періодизації річної підготовки.
33. Блоковий принцип періодизації спортивної підготовки А.Н. Воробйова.
34. «Нові» концепції і підходи до періодизації в роботах А.П. Бондарчука та В.Б. Иссуріна.
35. Формування західних моделей періодизації річної підготовки.
36. Хвилеподібні коливання обсягу і інтенсивності навантажень у наукових працях фахівців Заходу. Загальна структура теорії періодизації.
37. Зміст і функції теорії періодизації.

38. Поняття «спортивна обдарованість».
39. Фактори, що обумовлюють спортивну обдарованість.
40. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації.
41. Мета, завдання та зміст спортивного відбору.
42. Критерії відбору в спорті.
43. Вплив генетичної конституції організму спортсмена на перспективи досягнень у спорті.
44. Система змагань у професійному спорті.
45. Система відновлення спортсменів професіоналів.
46. Цикли й етапи багаторічного вдосконалення у професійному спорті.
47. Порівняльний аналіз основних факторів, що визначають специфіку системи підготовки спортсменів у професійному та олімпійському спорті.
48. Система спортивних змагань та змагальної діяльності у неолімпійському спорті.
49. Структура спортивної підготовки спортсменів у неолімпійському спорті.
50. Проектування та організація навчально-тренувального процесу у неолімпійському спорті.
51. Структура системи та підсистеми підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту.

9. Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Поточне тестування та самостійна робота													Середній бал
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль №2				Змістовий модуль №3		Змістовий модуль №4		Змістовий модуль №5		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	
30	30	40	25	25	25	25	50	50	50	50	50	50	
100			100				100		100		100		100

10. Форми поточного контролю 3 курсу (залік)

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Кількість балів за змістовий модуль I (max — 100)		
Виконання самостійних робіт (за 3 роботи)	15	30
Відповіді за темами дисциплін (за 3 теми)	15	20
Модульна робота (за 1 змістовий модуль)	30	50
Всього за I змістовий модуль	60	100
Кількість балів за змістовий модуль II (max — 100)		
Виконання самостійних робіт (за 4 роботи)	15	30
Відповіді за темами дисциплін (за 4 теми)	15	20
Модульна робота (за 2 змістовий модуль)	30	50
Всього за II змістовий модуль	60	100
Кількість балів за змістовий модуль III (max — 100)		
Відповіді за темами дисциплін (за 2 теми)	10	20
Виконання самостійних робіт (за 2 робіт)	20	30
Модульна робота (за 3 змістовий модуль)	30	50
Всього за III змістовий модуль	60	100
Кількість балів за змістовий модуль IV (max — 100)		
Відповіді за темами дисциплін (за 2 теми)	10	20
Виконання самостійних робіт (за 2 роботи)	20	30
Модульна робота (за 3 змістовий модуль)	30	50
Всього за IV змістовий модуль	60	100
Кількість балів за змістовий модуль V (max — 100)		

Відповіді за темами дисциплін (за 2 теми)	10	20
Виконання самостійних робіт (за 2 роботи)	20	30
Модульна робота (за 3 змістовий модуль)	30	50
Всього за V змістовий модуль	60	100

11. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Опорні конспекти лекцій, презентації лекційного матеріалу, контрольні завдання для перевірки знань, рекомендована література, критерії оцінки знань здобувачів.

13. Рекомендована література

Базова

1. Бондарчук А.П. Пеоридизация спортивной тренировки. К.: Олимп. лит., 2005. 304 с.
2. Бубка С.Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние: монография. К.: Олимп. Лит., 2012. 260 с.
3. Бубка С.Н., Платонов В.М.. Система олімпійської підготовки : основи менеджменту. Київ : Перша друкарня, 2018. 624 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимп. лит., 2002. 294 с.
5. Гуськов С.И., Платонов В.Н., Линец М.М., Юшко Б.Н. Профессиональный спорт. Киев: Олимпийская литература. 2000. 392 с.
6. Демінський А.Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. *Навчально-методичний посібник*. Херсон: Айлант, 2002. 296с.
7. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. Київ : Вища школа, 2001. 242 с.
8. Драгунов Л. А., Ерёменко А. А. Теоретико-методические основы построения подготовки спортсменов в олимпийских циклах на этапе сохранения высшего спортивного мастерства. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2013. Вип. 13(40). С. 78-84.
9. Иссурин В.Б. Блокная периодизация спортивной тренировки. М.: Сов. Спорт, 2010. 288 с.
10. Імас Є.В., Матвеев С.Ф., Борисова О.В. та ін. Неолімпійський спорт. К., 2015. 184 с.
11. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.

12. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
13. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. 3-е изд., стереотип. Москва : Советский спорт, 2007. 464 с.
14. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры : учебник. Москва : Советский спорт, 2010.
15. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. пособие для вузов физической культуры. 5-е изд., испр. и доп. Москва : Советский спорт, 2010. 340 с. (Серия «Атланты спортивной науки»).
16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культ. [5-е изд.]. М.: Сов. Спорт, 2010. 340 с.
17. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Москва : АСТ Астрель, 2003. 360 с.
18. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2005.
19. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2004. 584 с.
20. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2014.
21. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
22. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
23. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 № 67. Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15> (дата звернення: 18.08.2017).
24. Про схвалення Стратегії формування сучасної системи олімпійської підготовки до 2020 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 03.06.2009 р. №52-р. Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=592-2009-%F0> (дата звернення: 18.05.2018).
25. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 348 с.
26. Disk F. W. Sports training principles. 5th ed. – London: A. & C. Blacr, 2007. 387 p.

Додаткова

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
2. Долбишева Н.Г. Неолімпійський спорт як соціальний інститут на рівні державності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2 (46). С. 70-73.
3. Долбишева Н.Г. Основні напрями неолімпійського спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 138-144.
4. Долбишева Н.Г. Методичні основи етапів багаторічного процесу спортивної підготовки в інтелектуальних видах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2016. № 2. С. 48-55.
5. Долбишева Н. Теоретико-методичні положення інтелектуальної підготовки як основа досягнення спортивного результату в інтелектуальних видах спорту *Фізична культура і спорт*: зб. наукових праць. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. Вип. 2. С. 139- 145.
6. Долбишева Н.Г. Общие закономерности системы подготовки в интеллектуальных видах спорта. *Олимпийский спорт и спорт для все*: материалы XX Международной конгресс. (16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия). Санкт-Петербург: Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. Ч. 2. С. 330-335.

7. Долбишева Н. Автономія системи спортивних заходів у неолімпійському спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2017. № 1. С. 22-30.

8. Долбишева Н. Системні фактори підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2017. № 2. С. 59-68.

9. Леонов Я. В., Путятіна Г.М. Стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. *Слобжанський науково-спортивний вісник*. 2014. №5 (43). С. 29-34.

10. Медведєва І.М. Теоретико-методичні засади технології навчання майбутніх фахівців зі складнокоординаційних видів спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.03. К., 2009. 41 с.

11. Николаев А.Н. Психология тренерской деятельности в детско-юношеском спорте : дис. на соискание уч. степени д-ра психол. наук : спец. 13.00.04 / Алексей Николаевич Николаев. СПб., 2005. 401 с.

12. Платонов В. Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. Москва : Физическая культура и спорт, 1986. 286 с.

13. Платонов В. Н. Теория спорта. Киев : Вища школа, 1987. 424 с.

14. Платонов В. Н., Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. Киев : Радянська школа, 1988. 288 с.

15. Ригерт Д.А. Благородный металл : рассказ гл. тренера сборной страны по тяжелой атлетике. М. : Молодая гвардия, 1987. 191 с.

16. Тихонова Н. В. Значимость детско-юношеского и резервного спорта в Украине для воспитания подрастающего поколения. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2014. №9. С. 60–64. doi:10.5281/zenodo.10130.

17. Тодорова В. Теоретико-методичні основ хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.

18. Шамардіна Г. М. Основи теорії і методики фізичного виховання: вибрані лекції. Дніпропетровськ : «Пороги», 2004. 416 с.

19. Яблоновский И. М. Основы обучения движениям. Теория и методика физического воспитания. Москва : Академия. 2002. 126 с.

20. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник. Москва: Физическая культура, 2005. 544 с.

14. Інформаційні ресурси

1. <http://old.mon.gov.ua/ua/activity/education/58/> Міністерство освіти і науки України.
2. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/> Міністерство молоді та спорту України.
3. <http://zakon4.rada.gov.ua/laws> Верховна Рада України.
4. <http://www.nbuv.gov.ua/> Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
5. <http://www.nadc.org.ua/> Національний антидопінговий центр.
6. <https://www.wada-ama.org/> World anti-doping agency.

Доцент _____



Долбишева Н.Г.

(підпис)
(підпис)

Завідувач кафедри _____



Приходько В.В.

(підпис)