

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту



***СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ***

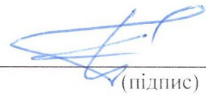
***СИЛАБУС***

2019 – 2020 навчальний рік

Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

Протокол від «23» вересня 2019 року № 2

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_



(підпис)

Бондаренко С.В.  
(ініціали та прізвище)

Розробник: доцент, заслужений тренер України, Ковальов Анатолій Олександрович

Ел. адреса:

Інша контактна інформація:

## 2. Опис навчальної дисципліни

<b>Назва дисципліни:</b>	<b>Спортивно-педагогічне вдосконалення</b>
<b>Спеціальність:</b>	<b>фізична культура і спорт</b>
<b>Освітньо-професійна програма:</b>	<b>магістр</b>
<b>Рівень вищої освіти:</b>	<b>магістр</b>
<b>Форма навчання:</b>	<b>денна</b>
<b>Курс:</b>	<b>1</b>
<b>Семестр:</b>	<b>1</b>

<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
Тип дисципліни	вибіркова
Кількість кредитів –	5
Блоків (модулів) –	3
Загальна кількість годин –	150
Тижневих годин для денної форми навчання:	4
<b>Лекції</b>	4 год.
<b>Практичні, семінарські</b>	68
<b>Лабораторні</b>	
<b>Самостійна робота</b>	78 год.
<b>Індивідуальне науково-дослідне завдання (несе, аналітичний звіт, тези тощо)</b>	не передбачено
<b>Вид підсумкового контролю:</b>	залік
<b>Сторінка дисципліни на сайті університету</b>	
<b>Зв'язок з іншими дисциплінами.</b>	Спортивний відбір і орієнтація, загальна теорія спорту для всіх, моделювання і прогнозування в процесі спортивної підготовки, організація планування і прогнозування спортивної підготовки

### **Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою** викладання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» є формування у студентів системи знань стосовно педагогічних основ спортивного удосконалення в обраному виді спорту.

#### **Завдання:**

- 1) поглибити знання про основи сучасної системи підготовки спортсменів;
- 2) розширити знання про види спортивної підготовки (техніко-тактичну, психологічну, фізичну, теоретичну);
- 3) розширити знання стосовно структури і методики побудови процесу підготовки спортсменів (побудова програми занять, мікроциклів, мезоциклів і річних циклів).

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### ***Знати:***

- сучасну класифікацію діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використання сучасних методів діагностики індивідуального та громадського здоров'я; організовує заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя;
- основні положення анатомії, фізіології, біохімії для характеристики перебігу фізіологічних процесів в організмі людини, прогнозу зміни функціональних процесів при емоційних і фізичних навантаженнях, опису біохімічних механізмів енергетичного та пластичного забезпечення м'язового скорочення;
- закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;
- біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я.

### ***Уміти:***

- виконувати необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки;
- визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту;
- використовувати основи теорії та закономірності адаптації в процесі організації та проведення тренувального і педагогічного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.

### **сформовані/закріплені компетентності:**

#### **загальні:**

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях,
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями,
- навички міжособистісної взаємодії,
- навички здійснення безпечної діяльності,
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо,

#### **спеціальні:**

- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості,
- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки,

- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі,
- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту,
- здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості,
- здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості,
- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

## 5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

Тиж. / дата / год.	Тема, план	Форма діяльності (заняття) /	Література Ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцінки	Термін виконання
Тиж. 1. 16 акад. год.	<p><b>Блок 1. Основи спортивної підготовки</b> Тема 1: Вступ у навчальну дисципліну Об'єкт, предмет і мета теорії і методики спорту. Основні поняття ТМС: вихідні (спорт, спортивне змагання спортивні діяльність), функціональні (спортивна підготовка і підготовленість, спортивне тренування і тренованість, спортивна форма), підсумкові (спортивне досягнення, спортивний результат, спортивна кваліфікація). Мета і задачі спортивної підготовки. Засоби спортивної</p>	Лекція 1 Практ. 1	Основна: 1; 4. Допоміжна: 2; 5; 6. Інформац. рес.: 3.	Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 2 год	4	

<p>підготовки: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі і змагальні. Методи спортивної підготовки: словесні, наочні, практичні методи (спрямовані на засвоєння техніки: методи розучування техніки вправи у цілому, методи розучування техніки вправи по частинам; спрямовані на розвиток фізичних якостей: безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний). Дидактичні принципи навчання і виховання спортсменів і принципи спортивного тренування.</p>					
<p>Тема 2: Навантаження, втома і відновлення у системі підготовки спортсменів</p> <p>Поняття «фізичне навантаження». Класифікація навантажень за характером (специфічні і неспецифічні; тренувальні і змагальні; локальні, часткові і глобальні), за величиною (малі, середні, значні і великі), за спрямованістю (спрямовані на розвиток рухових здібностей). Компоненти навантаження: характер вправи, тривалість вправи, інтенсивність роботи, тривалість і характер інтервалів відпочинку, тривалість роботи.</p>	<p>Лекція 2 Практ. 2</p>	<p>Основна: 3; 4. Допоміжна: 3; 5; 6. Інформац. рес.: 4.</p>	<p>Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 2 год</p>	<p>4</p>	

	Поняття: втома (скрита і явна), перевтома, стомленість, відновлення, суперкомпенсація.					
<b>Тиж. 2.</b> 4 акад. год.	Тема 3. Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті Поняття «адаптація». Види адаптації: генотипові і фенотипові. Форми прояву адаптації у спорті. Реакції адаптації при м'язовій діяльності: загальний адаптаційний синдром, стрес-синдром, реакції першого і другого ряду, термінові і довготривалі адаптаційні реакції. Функціональна система і її ланки. Функціональні резерви. Визначення поняття «термінова адаптації» і стадії її формування. Визначення поняття «довготривала адаптація» і стадії її формування. Поняття «переадаптація», «деадаптація», «реадаптація».	Практ. 3	Основна: 2; 4. Допоміжна: 1; 3; 6. Інформац. рес.: 2.	Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 2 год	4	
<b>Тиж. 3.</b> 34 акад. год.	<b>Блок 2. Види спортивної підготовки</b> Тема 1: Технічна підготовка спортсменів Поняття «техніка», «технічна підготовка» і «технічна підготовленість». Рівні технічної підготовленості: наявність рухового уявлення про дії, створення	Практ. 4	Основна: 1; 4. Допоміжна: 2; 5; 6. Інформац. рес.: 3.	Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 3 год  Конспект самопідготовки 3 год	5  3	



	рухового уміння, формування рухової навички. Показники, що визначають результативність техніки: ефективність, стабільність, варіативність, економічність, мінімальна тактична інформованість техніки для суперника.					
<b>Тиж. 4.</b> <b>34 акад.</b> <b>год.</b>	Тема 2. Тактична підготовка спортсменів Поняття «тактика», «тактична підготовка» і «тактична підготовленість». Рівні тактичної підготовленості: тактичні, знання, тактичні уміння, тактичні навички, тактичне мислення. Фактори, що впливають на зміну тактики у спорті. Напрямки тактичної підготовки спортсменів: вивчення зальних положень тактики спорту, оволодіння тактичними діями, удосконалення тактичного мислення, практична реалізація тактичної підготовленості.	Практ. 5	Основна: 3; 4. Допоміжна: 3; 5; 6. Інформац. рес.: 4.	Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 4 год  Конспект самопідготовки 2 год	7  3	
<b>Тиж. 5.</b> <b>34 акад.</b> <b>год.</b>	Тема 3. Фізична підготовка спортсменів. Швидкісні здібності і методика їх розвитку. Гнучкість і методика її розвитку. Поняття «фізична підготовка». Види фізичної підготовки: загальна, допоміжна і спеціальна. Поняття «швидкісні здібності». Форми прояву швидкості: елементарні і комплексні. Засоби і методи швидкісної підготовки. Фактори, що впливають на рівень розвитку	Практ. 6	Основна: 1; 4. Допоміжна: 2; 5; 6. Інформац. рес.: 3. Основна: 1; 4. Допоміжна: 2; 5; 6. Інформац. рес.: 3.	Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 4 год  Конспект самопідготовки 2 год	4  3	

	швидкісних здібностей. Методика розвитку швидкісних здібностей. Поняття «гнучкість». Види гнучкості: пасивна і активна. Фактори, що визначають рівень розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості.				
<b>Тиж. 6.</b> <b>34 акад.</b> <b>год.</b>	Тема 4. Силові здібності і методика їх розвитку. Координаційні здібності і методика їх розвитку. Поняття «координаційні здібності». Фактори, що визначають рівень розвитку координаційних здібностей. Різновиди координаційних здібностей: здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здатність до збереження стійкої пози рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у просторі; здатність до довільного розслаблення м'язів; координованість рухів. Методика розвитку координаційних здібностей.	Практ. 7	Основна: 2; 4. Допоміжна: 1; 3; 6. Інформац. рес.: 2.	Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 4 год  Конспект самопідготовки 2 год	5  3
<b>Тиж. 7.</b> <b>34 акад.</b> <b>год.</b>	Тема 5. Витривалість і методика її розвитку Характеристика джерел енергозабезпечення: анаеробного	Практ. 8	Основна: 1; 3. Допоміжна: 4; 5. Інформац. рес.: 3.	Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 4 год.	3

	<p>алактатного, анаеробного лактатного, аеробного.</p> <p>Види витривалості: загальна і спеціальна. Засоби і основні положення методики розвитку витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку спеціальної витривалості.</p>			<p>Конспект самопідготовки</p> <p>2 год.</p>	2	
<p><b>Тиж. 8.</b></p> <p><b>38 акад. год.</b></p>	<p>Тема 6. Психологічна підготовка спортсменів</p> <p>Поняття «психологічна підготовка».</p> <p>Види психологічної підготовки: загальна і спеціальна. Напрямки психологічної підготовки: формування мотивації до занять спортом, морально-вольова підготовка, ідеомоторне тренування, удосконалення реагування з допомогою сенсомоторного методу, удосконалення спеціалізованих умінь, регулювання психічного напруження, удосконалення толерантності до емоційного стресу, управління стартовим станом.</p>	<p>Практ. 9</p>	<p>Основна: 3; 4.</p> <p>Допоміжна: 3; 5; 6.</p> <p>Інформац. рес.: 4.</p>	<p>Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації</p> <p>4 год.</p> <p>Конспект самопідготовки</p> <p>2 год.</p>	3	2

<p><b>Тиж. 9.</b> <b>16 акад.</b> <b>год.</b></p>	<p><b>Блок 3. Структура і методика побудови процесу спортивної підготовки</b></p> <p><i>Тема 1.</i> Структура багаторічної підготовки спортсменів</p> <p>Побудова підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення. Фактори, що визначають тривалість і структуру багаторічної підготовки спортсменів. Багаторічна підготовка спортсменів поділяється на етапи: початкова підготовка, попередня базова підготовка, спеціальна базова підготовка, максимальна реалізація індивідуальних можливостей (підготовка до вищих досягнень), збереження вищих досягнень. Вікові межі спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.</p>		<p>Основна: 2; 4. Допоміжна: 1; 3; 6. Інформац. рес.: 2.</p>	<p>Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 5 год.</p> <p>Конспект самопідготовки 3 год.</p>	<p>3</p> <p>2</p>	
<p><b>Тиж. 10.</b> <b>14 акад.</b> <b>год.</b></p>	<p><i>Тема 2.</i> Структура і методика побудови програми навчально-тренувальних занять</p> <p>Загальна структура навчально-тренувального заняття. Види тренувальних занять: основні і додаткові. Педагогічна</p>		<p>Основна: 3; 4. Допоміжна: 3; 5; 6. Інформац. рес.: 4.</p>	<p>Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 5 год.</p> <p>Конспект самопідготовки 2 год.</p>	<p>3</p> <p>2</p>	

	<p>спрямованість тренувальних занять: вибіркова і комплексна. Варіанти побудови занять вибіркової спрямованості. Варіанти побудови занять комплексної спрямованості. Особливості побудови програми занять з послідовним вирішенням задач. Особливості побудови програми занять з паралельним вирішенням задач. Узгодження занять вибіркової с комплексної спрямованості у тренувальному процесі.</p>					
<p><b>Тиж. 11.</b> <b>14 акад.</b> <b>год.</b></p>	<p><i>Тема 3. Побудова програм мікроциклів</i></p> <p>Поняття «мікроцикл». Типи мікроциклів: втягучий, ударний, відновний, підвідний, змагальний. Загальні основи чергування занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у мікроциклі. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Структура мікроциклів різних типів.</p>		<p>Основна: 2; 4. Допоміжна: 1; 3; 6. Інформац. рес.: 2.</p>	<p>Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 5 год.</p> <p>Конспект самопідготовки 2 год.</p>	<p>3</p> <p>2</p>	

<b>Тиж. 12.</b> <b>14 акад.</b> <b>год.</b>	<p><i>Тема 4. Побудова програм мезоциклів</i>  Поняття «мезоцикл». Типи мезоциклів: втягуючий, базовий, контрольньо-підготовчий, передзмагальний, змагальний. Узгодження мікроциклів у мезоциклі.</p>		<p>Основна: 1; 4.  Допоміжна: 2; 5; 6.  Інформац. рес.: 3.</p>	<p>Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 5 год.</p> <p>Конспект самопідготовки 2 год.</p>	<p>3</p> <p>3</p>	
<b>Тиж. 13.</b> <b>14 акад.</b> <b>год.</b>	<p><i>Тема 5. Методика побудови макроциклів і тренувального процесу упродовж року.</i>  Структура тренувальних макроциклів. Тренування у підготовчому періоді. Тренування у змагальному періоді. Тренування у перехідному періоді. Сумарний об'єм і співвідношення роботи різної спрямованості упродовж року і макроциклу.</p>		<p>Основна: 1; 3.  Допоміжна: 4; 5.  Інформац. рес.: 3.</p>	<p>Написання реферату, підготовка письмового повідомлення або презентації 5 год.</p> <p>Конспект самопідготовки 2 год.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	

## 6. Література для вивчення дисципліни.

### Основна

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера / Сергей Михайлович Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
2. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.М. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Волков В.М. Тренеру о подростках / Владимир Михайлович Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 76 с.
4. Волков Л.В. Вибір спортивної спеціалізації / Леонід Вікторович Волков. – К.: Здоров'я, 1973. – 164 с.
5. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Леонид Викторович Волков. – К.: Здоров'я, 1994. – 144 с.
6. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей та підлітків: Навч. посіб. /Леонід Вікторович Волков. – К.: Вища школа, 1993. – С. 60 – 75.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Леонид Викторович Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С. 3. – 37.
8. Деркач А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Просвещение, 1985. – 336 с.
9. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера: монография /А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 95 – 125.
10. Маленюк Т.В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти. Навч. посібник / Т.В. Маленюк, Н.Г. Собко. – Кропивницький: Видавець Лисенко В.Ф., 2018. – 210 с.
11. Собко Н.Г. Управління підготовкою юного спортсмена. Навчально-методичні матеріали / Н.Г. Собко, С.Г. Собко. – Кіровоград, 2010. – 68 с.

### Допоміжна

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 244 с.
2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте / В.В. Белорусова. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 98 с.
3. Благущ П.К. Теория тестирования двигательных способностей / П.К. Благущ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 166 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх /М.С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 128 с.
6. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
7. Волков Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков / Леонид Викторович Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 1990. – 26 с.
8. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков / Леонид Виктрович Волков. – К.: Вежа. – 1998. – 190 с.

9. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант /Леонид Викторович Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
10. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / Леонид Викторович Волков. – К.: Здоров'я, 1981. – 20 с.
11. Вяткин В.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / В.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 138 с.
12. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников /А.А. Гужаловский. – Минск: Народна асвета, 1978. – 88 с.
13. Гуцало Е.У. Психологические основы воспитательной деятельности. – Кировоград: РВВ КДПУ им. Владимира Винниченко, 2003. – 178 с.
14. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте /А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
15. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
16. Душанин С.А. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин, Е.Н. Пирогова, Л.Л. Иващенко. – К.: Здоров'я, 1980. – 120 с.
17. Запорожанов В.А. Педагогический контроль в спорте / В.А.Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1990. – 148 с.
18. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
19. Кличко Вит. Бокс: теория и методика спортивного отбора / Вит. Кличко. – К.: Нора-принт, 1999. – 76 с.
20. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины / Александр Сергеевич Куц. – К.: Искра, 1993. – 256 с.

### 13. Інформаційні ресурси

<a href="http://old.sibsport.ru/.../sibsport.../c16713a213ebf127">old.sibsport.ru/.../sibsport.../c16713a213ebf127</a>	«Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола»
<a href="http://russian.people.com.cn">russian.people.com.cn</a> ›	О развитии детского и юношеского спорта в Узбекистане.
<a href="http://professional.ru/.../fond-razvitiya-dyetskogo-i-j">professional.ru/.../fond-razvitiya-dyetskogo-i-j</a>	Фонд Развития Детского и Юношеского Спорта ...
<a href="http://krvuzcdyt.krivedu.com/ru/.../etapi-razvitiya.htm">krvuzcdyt.krivedu.com/ru/.../etapi-razvitiya.htm</a>	КРВУЗ "Центр детского и юношеского творчества .
<a href="http://matvienkov.org.ua/.../sergej-matvienkov-razvit">matvienkov.org.ua/.../sergej-matvienkov-razvit</a>	Развитие и поддержка детского и юношеского спорта 11 лют. 2014 - Сергей Матвиенков: «Развитие и



	поддержка детского и юношеского спорта — важное звено в деле воспитания здорового поколения».
<a href="http://www.list-org.com/company/3629225">www.list-org.com/company/3629225</a>	Благотворит. фонд развития детского и юношеского спорта
<a href="http://gazeta.ua/ru/articles/kiev...sp-orta/503107">gazeta.ua/ru/articles/kiev...sp-orta/503107</a> -	А.Попов 19 черв. 2013 - "Развитие спорта, в первую очередь детского и молодежного, – это не то на чем можно экономить.
<a href="http://www.amberball.info/.../стратегия-развития">www.amberball.info/.../стратегия-развития</a>	Стратегия развития детского и юношеского футбола ...
<a href="http://kr.ua">kr.ua</a> › Общество ›	20 вер. 2013 - Александр Попов посетил Дворец Спорта на Троєщині ... спортивный бассейн; детский бассейн и бассейн для грудничков;
<a href="http://fksk.org.ua/index.php/sport/sport-youth">fksk.org.ua/index.php/sport/sport-youth</a>	Федерация конного спорта Киевщины
<a href="http://www.nagolos.com.ua/.../17155-kogo-rugat,-esl...">www.nagolos.com.ua/.../17155-kogo-rugat,-esl...</a>	Кого ругать, если спорта не знают дети 25 бер. 2013 - Недавно мы писали, что Президент Украины раскритиковал Дмитрия Табачника за упадок детских и юношеских спортивных школ.
<a href="http://krvuzcdyt.krimeду.com/.../sportivno-tezhniche...">krvuzcdyt.krimeду.com/.../sportivno-tezhniche...</a>	КРВУЗ «Центр детского и юношеского творчества» Свои первые шаги в гимнастике в стенах КРЦДЮТ начинали Заслуженный мастер спорта Украины, Олимпийская чемпионка Атланты Екатерина Серебрянская
<a href="http://det-gorodok.com.ua/sport.../sport-i-deti-v-ukra...">det-gorodok.com.ua/sport.../sport-i-deti-v-ukra...</a>	Спорт и дети в Украине — «ДЕТСКИЙ ГОРОДОК» сайт ... 1 черв. 2014 - И что можно сказать о развитии детского спорта в нашей стране ... И, тем не менее,

	детский и юношеский спорт в Украине развивается
<a href="http://www.sokol.kiev.ua">www.sokol.kiev.ua</a> › ... › Детский хоккей	Стартовал детско-юношеский чемпионат Украины по хоккею среди детско-юношеских спортивных школ
<a href="http://timenews.in.ua/.../v-zaporozh-e-tsentr-detskogo...">timenews.in.ua/.../v-zaporozh-e-tsentr-detskogo...</a>	29 трав. 2014 - В Запорожье Центр детского и юношеского творчества подвел итоги ... 13 отличников образования Украины, 2 мастера спорта.
<a href="http://gazeta.ua/ru/...za...sportivnyh.../503490">gazeta.ua/ru/...za...sportivnyh.../503490</a>	Киев за два года откроет еще десять ДЮСШ. 21 черв. 2013 - Ключевая задача проекта – сделать спорт доступным для всех киевлян, ... расходы на развитие детского и юношеского спорта. ... Вас также могут заинтересовать свежие новости Украины и мировые на Gazeta.ua.
<a href="http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis.../cgiirbis_64.exe?...">irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis.../cgiirbis_64.exe?...</a>	Система розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні. автор НС Сітнікова - 2013 база, цільові програми, дитячо-юнацький спорт, шляхи вдосконалення. І. Вступ. Волков Л.В. Детский и юношеский спорт: методология.
Источник: <a href="http://menshealth.com.ua">menshealth.com.ua</a>	Дети, которые научились плавать в раннем возрасте, развиваются быстрее, чем те, кто научился этому поздно. Об этом свидетельствуют результаты исследования австралийских учёных.

## 7. Політика виставлення балів. Вимоги викладача

1. Виконання самостійної роботи (повідомлення, конспект заняття, мікроцикл, мезоцикл), що підготував студент оцінюється у

**5 балів:**

**5 балів** отримує студент, який повністю розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використовував основну і додаткову літературу. Проявив самостійність і творчий підхід. Матеріал подано логічно і своєчасно.

**4 бали** отримує студент, який розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використав більшість рекомендованої літератури. Матеріал подано логічно, можливо не своєчасно.

**3 бали** одержує студент, який тему самостійної роботи розкрив не повністю (висвітлено не всі пункти плану, матеріал подано стисло). Використано недостатню кількість літературних джерел. Матеріал побудовано не логічно.

**2 бали** одержує студент, який розкрив незначну частину матеріалу (декілька пунктів плану), використав недостатню кількість літературних джерел. Відсутня логіка подачі матеріалу, а також порушена цілісність системи знань. Матеріал подано не своєчасно.

**1 бал** – студент роботу написав формально, стисло, не своєчасно.

**0 балів** – студент повідомлення не підготував.

2. Критерії оцінювання тестових завдань за Т5, 6, 7 і 8:

«5» - 15 правильних відповіді,

«4» - 11 – 14 правильних відповідей,

«3» - 7 – 10 правильних відповідей.

«2» - 3 – 6 правильних відповідей,

«1» - 1 – 2 правильних відповідей,

«0» - студент роботу не писав.

Критерії оцінювання тестових завдань за Т11:

Бали	Критерії оцінювання
«5»	18 - 16 вірних відповідей
«4»	15 - 12 вірних відповідей
«3»	11 - 8 вірних відповідей
«2»	7 - 4 вірних відповідей
«1»	3 – 1 вірних відповідей
«0»	Студент роботу не писав

3. Підсумкова контрольна робота (ПКР) студента оцінюється у 10 балів. Критерії оцінки ПКР:

Бали	Критерії оцінювання
«1»	1 – 4
«2»	5 – 9
«3»	10 – 14

«4»	15 – 19
«5»	20 – 24
«6»	25 – 29
«7»	30 – 35
«8»	36 – 41
«9»	42 – 47
«10»	48 – 50

### Підсумковий контроль

З дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» передбачена така форма семестрового контролю, як залік, який проводиться у кінці семестру. Для визначення підсумкової семестрової оцінки необхідно визначити суму балів поточного контролю. При виконанні всіх видів роботи максимальна сума балів, яку можуть отримати студенти дорівнює 100.

### **11. Схема нарахування балів, які отримують студенти (денна форма)**

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання														Сума	
Розділ 1			Розділ 2						Розділ 3					К.Р.	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T1 0	T1 1	T1 2	T1 3	T14	ПКР	
5	5	5	5	5+	5+5+5+5			5	5	5+	5	5	5	10	
Бали за розділ 1			Бали за розділ 2											Бали	
<b>15</b>			<b>45</b>						<b>30</b>					<b>10</b>	<b>100</b>

T1, T2...T9 – теми розділів.

Розділ 1. Самостійна робота (повідомлення) за T 1, 2, Зоцінюються у 5 балів за кожну тему.

*Максимальна сума балів за розділ 1 – 15 балів.*

Розділ 2. Самостійна робота за T 4, 5, 6-8, 9 оцінюється у 5 балів за кожну(по T9 два повідомлення), максимальна сума – 25 балів. Тестування за T4-5, 6, 7, 8 оцінюється у 5 балів кожне, максимальна сума – 20.

*Максимальна сума балів за розділ 2 – 45 балів.*

Розділ 3. Самостійна робота за Т10, 11, 12, 13, 14 оцінюється у 5 балів кожна, максимальна сума – 25. За Т11 тестування – 5 балів.

*Максимальна сума балів за розділ 3 – 30 балів.*

Контрольна робота. ПКР оцінюється у 10 балів.

*Максимальна сума балів за КР – 10 балів.*

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

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

## 8. Підсумковий контроль

### Питання до заліку

1. Розкрити вихідні поняття теорії спорту.
2. Проаналізувати функціональні поняття теорії спорту.
3. Дати визначення підсумкових понять теорії спорту.

4. Назвати мету і задачі спортивної підготовки.
5. Дати визначення понять «засоби», «методи» і «принципи» спортивної підготовки.
6. Проаналізувати основні засоби спортивної підготовки.
7. Дати характеристику словесного методу спортивної підготовки.
8. Вказати особливості наочного методу спортивної підготовки.
9. Проаналізувати практичні методи, спрямовані на засвоєння техніки рухових дій.
10. Проаналізувати практичні методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей.
11. Розкрити зміст дидактичних принципів спортивної підготовки.
12. Дати характеристику специфічним принципам спортивного тренування.
13. Дати визначення поняття «фізичне навантаження», «втома» і «відновлення».
14. Проаналізувати навантаження за характером .
15. Розкрити навантаження тренувального заняття за величиною.
16. Вказати особливості «зовнішньої і внутрішньої сторін навантаження».
17. Назвати навантаження за спрямованістю.
18. Перерахувати компоненти навантаження.
19. Проаналізувати тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами.
20. Назвати види втоми і особливості їх протікання.
21. Дати визначення поняття «суперкомпенсація».
22. Дати визначення понять «адаптація», «деадаптація», «реадаптація» і «переадаптація» у спорті.
23. Розкрити стадії формування термінової реакції адаптації.
24. Перерахувати стадії формування довготривалої реакції адаптації.
25. Дати визначення понять «техніка», «технічна підготовка» і «технічна підготовленість».
26. Розкрити структуру технічної підготовленості спортсменів.
27. Проаналізувати показники, що обумовлюють результативність техніки.
28. Назвати задачі, засоби і методи технічної підготовки спортсменів.
29. Розкрити етапи технічної підготовки спортсменів.
30. Проаналізувати стадії технічної підготовки спортсменів.
31. Дати визначення поняття «тактика», «тактична підготовка» і «тактична підготовленість».
32. Назвати фактори, що впливають на зміну тактики у різних видах спорту.
33. Назвати види і форми спортивної тактики.
34. Розкрити структуру тактичної підготовленості спортсменів.
35. Перерахувати напрямки тактичної підготовки спортсменів.
36. Дати визначення поняття «фізична підготовка». Розкрити її види.
37. Дати визначення поняття «швидкісні здібності».
38. Розкрити прояви швидкісних здібностей у спорті.
39. Перерахувати фактори, що впливають на розвиток швидкісних здібностей.

40. Розкрити методику розвитку швидкісних здібностей, за компонентами навантажень.
41. Дати визначення понять «сила», «максимальна сила», «вибухова сила» і «силова витривалість».
42. Розкрити методичну послідовність вирішення задач силової підготовки.
43. Розкрити методику розвитку максимальної сили за компонентами навантаження.
44. Проаналізувати методику розвитку вибухової сили за компонентами навантаження.
45. Розкрити методику розвитку силової витривалості за компонентами навантаження.
46. Дати визначення поняття «витривалість».
47. Вказати фактори, що впливають на рівень розвитку витривалості.
48. Проаналізувати анаеробне алактатне джерело енергозабезпечення.
49. Розкрити анаеробне лактатне джерело енергозабезпечення.
50. Дати характеристику аеробному джерелу енергозабезпечення.
51. Назвати вправи, що мають анаеробний алактатний, анаеробний лактатний, аеробний характер енергозабезпечення.
52. Дати визначення понять «загальна витривалість» і «спеціальна витривалість».
53. Розкрити методику розвитку загальної витривалості.
54. Проаналізувати методику розвитку спеціальної витривалості в обраному виді спорту.
55. Назвати напрямки психічної підготовки.
56. Вказати особливості виховної роботи із спортсменами.
57. Проаналізувати виховання працелюбності і дисциплінованості.
58. Назвати методи морального виховання.
59. Вказати вольові якості і методика їх виховання.
60. Розкрити загальну структуру тренувального заняття.
61. Розкрити особливості програми занять вибіркової спрямованості.
62. Вказати особливості програми занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням задач.
63. Проаналізувати програму занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням задач.
64. Перерахувати типи занять у спорті, в залежності від характеру задач, що вирішуються.
  1. Назвати форми організації занять у спорті.