

Державний вищий навчальний заклад  
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

Проректор  
«07»  2020 р.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Освітня програма Фізична культура і спорт  
другого (магістерського) рівня  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Івано-Франківськ – 2020 рік

Робоча програма навчальної дисципліни  
ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

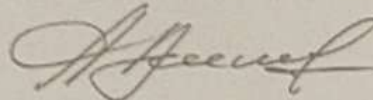
Розробник:

**П'ятничук Д.В.**, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні  
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол від " 31 " серпня 2020р. № 1

Завідувач кафедри



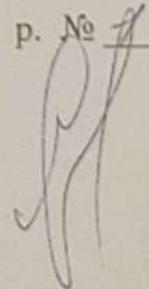
А.В. Синиця

" 31 " 08 2020р.

Схвалено науково - методичною радою  
факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від " 07 " 01 2020 р. № 1

Голова



Е.Й. Лапковський

" 07 " 08 2020 р.

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів <b>3,0</b>	Галузь знань 01 освіта (шифр і назва)	Цикл професійної та практичної підготовки Нормативна	
	Напрямок підготовки 017 (Фізична культура і спорт)		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування):	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 3		1	1
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - <b>90</b>		1	1
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4 <b>1 семестр – 30/60</b>	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>магістр</b>	1 с. – 12 год.,	1 с. – 4 год.,
		<b>Практичні</b>	
		1 с. – 18 год.,	1 с. – 4 год.,
		<b>Самостійна робота</b>	
		1 с. – 60 год.	1 с. – 82 год.,
		<b>Індивідуальні завдання:</b> год.	
		<b>Вид контролю:</b> 1 сем. – екзамен	

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

для денної форми навчання – 62 % до 38 %;  
для заочної форми навчання – 24 % до 76 %.

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** навчальної дисципліни є формування у студентів фундаментальних знань та умінь стосовно сутності спорту як соціального явища та основ підготовки спортсменів.

**Завданнями** вивчення дисципліни є формування професійних знань щодо загальних закономірностей функціонування та перспектив розвитку спорту у суспільстві, змагальної діяльності як системо утворюючого фактору спорту, засобів і методів підготовки спортсменів та набуття професійних вмінь застосування цих знань у практичній діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** витоки спорту, його місце і значення у суспільстві, особливості розвитку в Україні, теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки спортсменів;

**вміти:** застосовувати одержані знання у процесі планування змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу, вдосконалення технічної майстерності та фізичної підготовленості спортсменів.

### **Компетентності**

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту

ЗК5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК7. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

СК5. Здатність характеризувати процеси спортивного тренування на різних етапах багаторічної підготовки;

СК9. Здатність використовувати методи і засоби фізичної культури для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності;

СК12. Працювати як з окремими методиками, так і з комплексом методів, забезпечення спортивної діяльності і фізичної культури і спорту;

### **Результати навчання:**

5. Розробляти програми спортивної підготовки на різних етапах.

8. Використовувати у своїй роботі сучасні технології підготовки спортсменів.

11. Працювати як з окремими методиками, так і з комплексом методів, забезпечення спортивної діяльності і фізичної культури і спорту.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1**

#### **Змістовий модуль 1. Соціально-організаційні аспекти спорту**

#### **Тема 1. Спорт як соціальне явище**

Предмет, мета і завдання навчальної дисципліни.

Сутність спорту як специфічного виду людської діяльності. Характерні ознаки спорту. Уніфікованість спортивних змагань. Неантагоністичність змагальної діяльності. Престижність змагальної діяльності. Естетичність змагальної діяльності. Морально-етичні норми змагальної діяльності. Спортивні змагання як видовище. Результат спортивної діяльності.

Форми функціонування спорту у суспільстві. Характерні риси масового спорту. Характерні риси спорту вищих досягнень. Самодіяльний спорт. Базовий спорт. Аматорський спорт. Професійний спорт. Спорт інвалідів. Особливості і єдність цих форм спортивного руху.

Гуманістичні, духовні цінності спорту. Використання досягнень науки про спорт в інших галузях людської діяльності. Матеріальні цінності спорту. Система спорту як соціальне і педагогічне явище. Спорт як неспецифічне виробництво. Специфічні ролі різних учасників спортивного руху (спортсменів, тренерів, організаторів, суддів, вболівальників тощо). Стосунки між учасниками спортивного руху.

Біологічна теорія виникнення спорту. Прикладна теорія виникнення спорту. Культова теорія виникнення спорту.

Розвиток спорту в Україні до 30-х років. Тридцять років - період бурхливого розвитку українського спорту. Спортсмени України на Олімпійських іграх в 50-60 роки. Українські спортсмени, котрі в різні роки домагалися перемог в Олімпійських іграх. Визнання МОК Національного олімпійського комітету України (1992 р.) і проблеми олімпійського спорту в Україні. Спортсмени України в Іграх Олімпіад (1952 - 1992). Спортсмени України в зимових Олімпійських Іграх (1956 - 1992). Концепція підготовки спортсменів України до Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських Ігор. Олімпійці Львівщини, їх досягнення в Олімпійських іграх. Досягнення українських спортсменів з обраного виду спорту в Олімпійських іграх.

#### **Тема 2. Соціальні функції спорту**

Спорт як невід'ємна частина культури суспільства. Місце спорту в системі суспільних стосунків. Загальна характеристика поняття "соціальні функції спорту".

Оздоровча функція спорту. Видовищна функція спорту. Нормативна функція спорту. Виховна функція спорту. Освітня функція спорту. Змагальна функція спорту. Прикладна функція спорту. Гедоністична функція спорту. Комерційна функція спорту. Функція "відволікання". Престижна функція спорту. Інтегративна функція спорту. Комунікативна функція спорту. Суспільна значущість спортивного результату.

Спорт як фактор всебічного розвитку, виховання та підготовки людини до життєвої практики.



### **Тема 3. Змагання в спорті**

Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Змагання як найбільше випробування фізичних і психічних можливостей спортсмена. Специфічні особливості змагальної діяльності. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті. Цільово-результативні стосунки змагальної діяльності. Інформаційні аспекти змагальної діяльності. Методичні підходи до планування змагальної практики. Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту. Структура і зміст "Положення про змагання".

Способи проведення та характер спортивних змагань. Результат змагальної діяльності. Способи визначення результату в різних видах спорту. Фактори результативності змагальної діяльності. Фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності. Роль змагань у формуванні особистості.

### **Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів**

#### **Тема 4. Засоби спортивного тренування**

Мета і завдання спортивного тренування. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Зовнішня і внутрішня структури форми вправ.

Взаємозв'язок змісту і форми фізичних вправ. Загальна характеристика класифікацій фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ за переважаючим впливом на розвиток фізичних якостей. Класифікація фізичних вправ за вирішенням освітніх завдань. Класифікація фізичних вправ за структурою рухів. Класифікація фізичних вправ за потужністю енергообміну. Вплив особистої гігієни, місць занять та умов навколишнього середовища на ефективність застосування фізичних вправ. Структура і зміст комплексів фізичних вправ різної спрямованості.

#### **Тема 5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування**

Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена. Зовнішня сторона навантаження. Внутрішня сторона навантаження. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження. Характеристика обсягу фізичного навантаження. Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження. Класифікація зон інтенсивності навантаження. Впливові і невливові зони інтенсивності навантаження.

Відпочинок між фізичними вправами як компонент методів вправи. Динаміка процесів відновлення функціонального потенціалу після тренувального навантаження. Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю. Різновиди інтервалів відпочинку за характером. Ефективність різновидів відпочинку залежно від педагогічних завдань, що вирішуються.

#### **Тема 6. Загальна характеристика методів спортивного тренування**

Загальна характеристика "методу" спортивного тренування. Загальна характеристика словесних, наочних та практичних методів. Методи навчання техніці спортивних вправ. Шляхи підвищення ефективності застосування методів, спрямованих на оволодіння спортивною технікою. Методи розвитку фізичних

якостей. Методи строго регламентованої вправи та їх класифікація. Загальна характеристика методів безперервної вправи. Характеристика методу безперервної стандартизованої вправи. Характеристика методу безперервної прогресуючої вправи. Характеристика методу безперервної варіативної вправи. Характеристика методу безперервної регресуючої вправи. Загальна характеристика методів інтервальної вправи. Характеристика методу інтервальної стандартизованої вправи. Характеристика методу інтервальної прогресуючої вправи. Характеристика методу інтервальної варіативної вправи. Характеристика методу інтервальної регресуючої вправи. Загальна характеристика методів комбінованої вправи. Характеристика методу ігрової вправи. Характеристика методу змагальної вправи. Позитивні і негативні риси застосування різних методів у процесі спортивного тренування.

### **Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування Тема 7-8. Основи методики розвитку фізичних якостей**

Сила як фізична якість та її прояви в спорті. Режими м'язових скорочень. Види силових якостей. Основи методики розвитку сили. Засоби розвитку сили. Методи розвитку сили. Компоненти навантаження при розвитку сили.

Бистрість як фізична якість та її прояви в спорті. Елементарні і комплексні форми проявів бистрості. Основи методики розвитку бистрості. Засоби розвитку бистрості. Методи розвитку бистрості. Компоненти навантаження при розвитку бистрості.

Витривалість як фізична якість та її прояви в спорті. Шляхи енергозабезпечення м'язової роботи. Види витривалості. Основи методики розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Компоненти навантаження при розвитку витривалості.

Гнучкість як фізична якість та її прояви в спорті. Види гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Компоненти навантаження при розвитку гнучкості.

Спритність як фізична якість та її прояви в спорті. Основи методики розвитку спритності. Засоби розвитку спритності. Методи розвитку спритності. Компоненти навантаження при розвитку спритності.

### **Тема 9. Навчання техніці спортивних вправ**

Поняття "техніка спортивних вправ". Техніка як система рухів. Визначальна ланка, основа, деталі техніки. Підготовча, основна та заключна фази техніки. Визначення понять "рухове вміння", "рухова навичка". Характерні риси рухових вмінь і навичок. Механізми формування рухових вмінь і навичок. Теорія функціональних систем Анохіна. "Перенесення" рухових навичок. Причини виникнення помилок у процесі вивчення техніки. Попередження і усунення грубих помилок у процесі навчання техніці. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ. Передумови ефективного навчання техніці. Етапи та стадії навчання техніці спортивних вправ, їх мета, завдання та зміст. Методичні поради щодо вдосконалення техніки.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	ла б	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Соціально-організаційні аспекти спорту</b>												
Тема 1. Спорт як соціальне явище	10	1		2		7	10					10
Тема 2. Соціальні функції спорту	10	1		2		7	10	1				9
Тема 3. Змагання у спорті	10	2		2		6	10	1				9
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>6</b>		<b>20</b>	<b>30</b>	<b>2</b>				<b>28</b>
<b>Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів</b>												
Тема 4. Засоби спортивного тренування	10	2		2		6	10	1		1		8
Тема 5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування	10	1		2		7	10			1		9
Тема 6. Загальна характеристика методів спортивного тренування	10	1		2		7	10					10
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>6</b>		<b>20</b>	<b>30</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>27</b>
<b>Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування</b>												
Тема 7-8. Основи методики розвитку фізичних якостей	16	2		4		10	16	1		1		14
Тема 9. Навчання техніці вправ	14	2		2		10	14			1		13
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>6</b>		<b>20</b>	<b>30</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>27</b>
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	-	<b>18</b>	-	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	<b>82</b>



## 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1	Тема 1. Спорт як соціальне явище	2	
2	Тема 2. Соціальні функції спорту	2	
3	Тема 3. Змагання у спорті	2	
4	Тема 4. Засоби спортивного тренування	2	1
5	Тема 5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування	2	1
6	Тема 6. Загальна характеристика методів спортивного тренування	2	
7	Тема 7-8. Основи методики розвитку фізичних якостей	4	1
8	Тема 9. Навчання техніці вправ	2	1

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1	Тема 1. Спорт як соціальне явище	7	10
2	Тема 2. Соціальні функції спорту	7	9
3	Тема 3. Змагання у спорті	6	9
4	Тема 4. Засоби спортивного тренування	6	8
5	Тема 5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування	7	9
6	Тема 6. Загальна характеристика методів спортивного тренування	7	10
7	Тема 7-8. Основи методики розвитку фізичних якостей	10	14
8	Тема 9. Навчання техніці вправ	10	13

## 7. Методи навчання

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

#### A.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, реферати;

- Б. Індуктивні та дедуктивні.
- С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.
- Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних задач, самостійні письмові роботи.
- Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

## **II.**

- А. Методи стимулювання інтересу до навчання:
  - створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
  - навчальні дискусії;
  - аналіз практичних та клінічних ситуацій;
- Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:
  - роз'яснення мети навчального предмету
  - вимоги до вивчення предмета , дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
  - заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

## **III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.**

## **IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.**

## 8. Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Екзамен.

### Екзаменаційні вимоги

1. Спорт як вид і результат діяльності.
2. Спорт як сукупність духовних і матеріальних цінностей.
3. Загальні функції спорту.
4. Специфічні функції спорту.
5. Теорії виникнення спорту.
6. Характеристика масового спорту.
7. Характеристика спорту вищих досягнень.
8. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
9. Види спортивних змагань.
10. Регламентація проведення змагань.
11. Способи проведення змагань.
12. Способи визначення результату в різних видах спорту.
13. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності.
14. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування та фізичного виховання.
15. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ.
16. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ.
17. Зміст фізичних вправ.
18. Форма фізичних вправ.
19. Взаємозв'язок змісту і форми фізичних вправ.
20. Загальна характеристика класифікацій фізичних вправ.
21. Класифікація фізичних вправ за переважаючим впливом на розвиток фізичних якостей.
22. Класифікація фізичних вправ за педагогічними завданнями.
23. Класифікація фізичних вправ за структурою рухів.
24. Класифікація фізичних вправ за потужністю енергообміну.
25. Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена.
26. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження.
27. Характеристика обсягу фізичного навантаження.
28. Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження.
29. Характеристика внутрішньої сторони навантаження.
30. Відпочинок між фізичними вправами як компонент методів спортивного тренування.
31. Характеристика тривалості інтервалів відпочинку.
32. Характер відпочинку.

33. Загальна характеристика "методу" спортивного тренування та фізичного виховання.
34. Характеристика наочних методів.
35. Характеристика словесних методів.
36. Вимоги до використання словесних методів.
37. Характеристика ігрового методу.
38. Характеристика змагального методу
39. Характеристика методів строго регламентованої вправи.
40. Характеристика методів навчання техніці вправ.
41. Характеристика методів безперервної вправи.
42. Характеристика методів інтервальної вправи.
43. Характеристика методів комбінованої вправи.
44. Характеристика методу кругової вправи.
45. Характеристика сили як фізичної якості.
46. Основи методики розвитку максимальної сили.
47. Основи методики розвитку вибухової сили.
48. Основи методики розвитку швидко-силових якостей.
49. Характеристика швидкості як фізичної якості.
50. Основи методики розвитку швидкості простих реакцій.
51. Основи методики розвитку швидкості складних реакцій.
52. Основи методики розвитку швидкості рухів.
53. Характеристика витривалості як фізичної якості.
54. Основи методики розвитку витривалості.
55. Характеристика гнучкості як фізичної якості.
56. Основи методики розвитку гнучкості.
57. Характеристика координаційних здібностей.
58. Основи методики розвитку координаційних здібностей.
59. Поняття "техніка спортивних вправ". Визначальна ланка, основа, деталі техніки.
60. Характерні ознаки рухових вмінь і навичок.
61. Механізми формування рухових вмінь і навичок.
62. "Перенесення" рухових навичок.
63. Передумови ефективного навчання техніки.
64. Попередження та усунення грубих помилок у процесі навчання техніці спортивних вправ.
65. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.
66. Мета та завдання етапу початкового вивчення техніки спортивних вправ.
67. Мета та завдання етапу поглибленого вивчення техніки спортивних вправ.
68. Мета та завдання етапу закріплення та подальшого вдосконалення техніки спортивних вправ.
69. Загальна характеристика структури тренувальних занять.
70. Мета, зміст і структура вступно-підготовчої частини тренувального заняття.
71. Мета, зміст і структура основної та заключної частини тренувального

заняття.

72. Характеристика тренувальних занять вибіркової спрямованості.
73. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань.
74. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань.
75. Типи занять і їх загальна характеристика.
76. Форми організації занять і їх загальна характеристика.
77. Динаміка навантажень в тренувальних заняттях.

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1			
Навчальна (аудиторна робота)			
Змістовий модуль 1			
Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Разом
80	10	10	<b>100</b>

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.

Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 100-бальною системою:

*90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

*70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

*50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

*Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.



### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 10. Методичне забезпечення

### 1. Опорний конспект .

## 11.Рекомендована література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

2. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / Платонов В. Н., Гуськов С. И. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.

3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.

### Допоміжна

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.

2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 208 с.

4. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов / Келлер В. С. // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 41-49.

5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 89 с.

6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.

## 12.Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій, демонстрація відеороликів з Ігор Олімпіад

2. <http://www.noc-ukr.org/>

3. <http://www.olympic.org/>

4. [www.nba.com](http://www.nba.com)

5. [www.nhl.com](http://www.nhl.com)

6. [www.nfl.com](http://www.nfl.com)

7. [www.wtatennis.com](http://www.wtatennis.com)

8. [www.ftu.org.ua](http://www.ftu.org.ua)

9. <http://www.olimparena.org/>

10. [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)