

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури

ТЕОРІЯ СПОРТУ

Методичні вказівки
для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня бакалавр

Київ 2023

УДК 796.01
К19

Укладачі: С.М. Канішевський, канд. пед.наук, професор
С.М. Киселевська, ст. викладач

Рецензент О.М. Шамич, д-р псих. наук, професор

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, д-р псих. наук, професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту,
протокол №5 від 24.01.2023 року.*

В авторській редакції.

Теорія спорту: методичні вказівки /уклад.: Канішевський С.М.,
Т- Киселевська С.М. – Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 29 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Теорія спорту».

Надані теми та короткий зміст лекційних та практичних занять, теми для самостійної роботи, питання модульного і підсумкового контролю, спеціальна література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначено для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр денної та заочної форм навчання.

© КНУБА, Талком, 2023

ЗМІСТ

Зміст.....	3
Загальні положення.....	4
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	5
2. Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни	7
3. Програма навчальної дисципліни.....	9
4. Структура навчальної дисципліни.....	12
5. Вимоги до самостійної роботи студентів.....	16
5.1. Індивідуальна робота.....	17
6. Контроль за якістю навчання.....	19
6.1. Перелік питань для семестрового контролю (залік).....	22
6.2. Перелік питань для семестрового контролю (іспит).....	23
7. Умови допуску до підсумкового контролю.....	25
Список літератури.....	26

Загальні положення

На сучасному етапі розвитку суспільства особливого значення набувають питання підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних вірно вирішувати складні питання в різноманітних галузях розвитку країни. Важливим напрямком підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому особливі вимоги ставляться до теоретичних та профілюючих дисциплін, де фундаментальні знання та навички практичної діяльності, які набуті студентами в процесі навчання, можуть розглядатися як основа глибокої фахової компетентності у вирішенні складних завдань у майбутній трудовій діяльності.

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія спорту» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для освітнього кваліфікаційного рівня «Бакалавр».

Дисципліна «Теорія спорту» профілююча у професійній підготовці фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Ця спеціальність вимагає високої професійної підготовленості фахівців з питань тренувального процесу, підготовки до змагань і змагальної діяльності, системи підготовки спортсменів. Методичні рекомендації орієнтовані на те, що дисципліна «Теорія спорту» повинна узагальнювати в навчальному процесі теоретико-методичні положення підготовки спортсменів для окремих спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних та медико-біологічних дисциплін. У методичних рекомендаціях поданий опорний курс лекцій з курсу «Теорія спорту».

У методичних рекомендаціях розкривається сучасна структура системи підготовки спортсменів. Подається матеріал про сучасні закономірності, принципи і методичні положення підготовки спортсменів, розкриваються основні питання навчально-тренувального процесу, його розділи, засоби, методи фізичної, технічної, психологічної, та тактичної підготовки спортсменів, побудову системи підготовки, її мікро- мезо- і макроструктури, а також особливості спортивного відбору в системі багаторічної підготовки спортсменів.

Теорія спорту – це наукова та навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про форми, методи та принципи спортивної підготовки

спортсменів до змагальної діяльності. Об'єктом вивчення навчальної дисципліни є галузь фізичної культури і спорту у сучасному суспільстві. Теорія і методика спортивної підготовки характеризується такими вихідними поняттями: фізична культура; спорт; фізичний розвиток; фізичні якості; фізичне здоров'я; фізичний стан; фізична працездатність; фізична підготовленість; система спортивної підготовки; тренувальна діяльність; змагальна діяльність; спортивне змагання; спортивне тренування; тренуваність; підготовленість; спортивна форма.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є підготовка майбутніх фахівців в галузі фізичного виховання і спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Теорія спорту» тісно пов'язана з наступними дисциплінами: «Вступ до спеціальності», «Легка атлетика з методикою викладання», «Плавання з методикою викладання», «Атлетична гімнастика з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Теорія і методика підготовки спортсменів різної кваліфікації», «Підвищення спортивної майстерності» та ін.

Мета навчальної дисципліни – формування базових професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.

Завдання дисципліни (1 семестр):

- Ознайомити з основами теорії і методики спортивної підготовки.
- Вивчити основи фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та інтегральної підготовки спортсменів.
- Розглянути: гнучкість спортсмена та її вдосконалення; швидкісні здібності і методика їх розвитку; силові здібності спортсмена та їх вдосконалення; витривалість спортсмена і її вдосконалення; координаційні здібності спортсмена і їх вдосконалення.

Завдання дисципліни (2 семестр):

- Ознайомити зі структурою і методикою побудови процесу підготовки спортсменів (мікро цикли, мезоцикли, макроцикли).
- Розглянути періоди підготовки в річному циклі.
- Вивчити засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.
- Засвоїти інформацію про спортивний відбір, спортивну орієнтацію; планування і облік у підготовці спортсменів.

- Отримати уявлення про змагання і змагальну діяльність в практиці спорту.

Дисципліна «Теорія спорту» для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня «бакалавр» є обов'язковою і має загальноосвітнє та прикладне значення.

1. Характеристика навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Теорія спорту» розрахована на студентів, які навчаються на 1 курсі за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання.

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 180 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (40 годин); семінарських занять (40 годин); самостійної роботи (100 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (20 години); семінарських занять (20 годин); самостійної роботи (140 годин) – для студентів заочної форми навчання.

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма	заочна форма
Кількість кредитів - 6	Галузь знань: 01 Освіта/педагогіка	Нормативна	
Модулів - 2	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 4		1-й	1-й
Загальна кількість годин - 180		Семестр	
		1-2-й	1-2-й
	Лекції		
Тижневих годин (денна форма): аудиторних – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	40 год.	20 год.
		Практичні, семінарські	
		40 год.	20 год.
		Самостійна робота	

самостійної роботи – 4		100 год.	140 год.
		Вид контролю: залік, іспит	

Наприкінці першого семестру за даним курсом складається залік, наприкінці другого семестру - іспит

Для отримання заліку/іспиту необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, виконати розрахункові роботи, зробити доповідь(і), виконати письмову контрольну роботу, приймати участь в обговоренні заданих тем на семінарських заняттях, вміти працювати самостійно.

2. Програмні результати навчання та компетентності, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні (табл. 2):

знати: структуру і методику побудови процесу підготовки спортсменів;

вміти: використовувати набуті знання в професійній діяльності.

Таблиця 2

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (ІК)	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	

СК02	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Таблиця 3

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються
в результаті засвоєння освітньої компоненти**

Код	Програмні результати
ПРН01	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем.
ПРН05	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН08	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Методи перевірки навчального ефекту: поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, розрахункові роботи, доповіді, індивідуальна робота (реферат/презентація), контрольна робота, залік, екзамен.

Форми проведення занять: лекції, практичні заняття, консультації.

3. Програма навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Курс теорії спорту озброює студентів спеціальними знаннями, практичними навичками для формування уявлення про спортивне тренування, засоби та основні принципи підготовки спортсменів, розвиток фізичних якостей, засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів тощо.

Знання та практичні вміння дозволяють працівникам сфери фізичного виховання і спорту включатися у вирішення важливих завдань щодо тренувального процесу молоді.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістових модулях вивчення дисципліни. Практичні (семінарські) заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

Модуль 1.

Змістовний модуль 1. Лекції. (20 г.)

Тема 1. Предмет і зміст дисципліни “Теорія спорту”.

Тема 2. Мета, завдання, засоби та основні принципи підготовки спортсменів.

Тема 3. Технічна підготовка спортсменів.

Тема 4. Тактична підготовка спортсменів.

Тема 5. Психологічна підготовка спортсменів.

Тема 6. Фізична підготовленість і фізична підготовка спортсмена.

Тема 7. Гнучкість спортсмена та її вдосконалення.

Тема 8. Швидкісні здібності і методика їх розвитку.

Тема 9. Силові здібності спортсмена і їх вдосконалення.

Тема 10. Витривалість спортсмена і їх вдосконалення.

Модуль 1.

Змістовний модуль 2. Практичні заняття. (20 г.)

Основна дидактична *мета* семінарських занять – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих студентами на лекціях

і в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, набуття умінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

Заняття 1. Тема 1. Предмет і зміст дисципліни “Теорія спорту”.

Заняття 2. Тема 2. Мета, завдання, засоби та основні принципи підготовки спортсменів.

Заняття 3. Тема 3. Технічна підготовка спортсменів.

Заняття 4. Тема 4. Тактична підготовка спортсменів.

Заняття 5. Тема 5. Психологічна підготовка спортсменів.

Заняття 6. Тема 6. Фізична підготовленість і фізична підготовка спортсмена.

Заняття 7. Тема 7. Гнучкість спортсмена та її вдосконалення.

Заняття 8. Тема 8. Швидкісні здібності і методика їх розвитку.

Заняття 9. Тема 9. Силкові здібності спортсмена і їх вдосконалення.

Заняття 10. Тема 10. Витривалість спортсмена і її вдосконалення.

Модуль 2.

Змістовний модуль 1. Лекції. (20 г.)

Тема 11. Координаційні здібності спортсмена і їх вдосконалення.

Тема 12. Структура і методика побудови підготовки спортсмена /тренувальних занять.

Тема 13. Типи і побудова мікро циклів. Типи і побудова мезоциклів.

Тема 14. Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у мегациклах. Періоди підготовки в річному макроциклі.

Тема 15. Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.

Тема 16. Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена.

Тема 17. Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації.

Тема 18. Планування і облік у підготовці спортсменів.

Тема 19-20. Змагання і змагальна діяльність в спорті.

Модуль 2.

Змістовний модуль 2. Практичні заняття. (20 г):

Основна дидактична *мета* семінарських занять – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння

навчального матеріалу, набуття умінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

Заняття 1. Тема 11. Координаційні здібності спортсмена і їх вдосконалення.

Заняття 2. Тема 12. Структура і методика побудови підготовки спортсмена /тренувальних занять.

Заняття 3. Тема 13. Типи і побудова мікро циклів. Типи і побудова мезоциклів.

Заняття 4. Тема 14. Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у мегациклах. Періоди підготовки в річному макроциклі.

Заняття 5. Тема 15. Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.

Заняття 6. Тема 16. Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена.

Заняття 7. Тема 17. Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації.

Заняття 8. Тема 18. Планування і облік у підготовці спортсменів.

Заняття 9-10. Тема 19-20. Змагання і змагальна діяльність в спорті.

4. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 5

Теми лекцій	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п,с	лаб	інд	с.р.		л	п,с	лаб	інд	с.р.
Модуль 1. Змістовий модуль 1.												
Тема 1. Предмет і зміст дисципліни “Теорія спорту”.		2						1				
Тема 2. Мета, завдання, засоби та основні принципи підготовки спортсменів.		2						1				
Тема 3. Технічна підготовка спортсменів.		2						1				
Тема 4. Тактична підготовка спортсменів.		2						1				
Тема 5. Психологічна підготовка спортсменів.		2						1				
Тема 6. Фізична підготовленість і фізична підготовка спортсмена.		2						1				
Тема 7. Гнучкість спортсмена та її вдосконалення.		2						1				
Тема 8. Швидкісні здібності і методика їх розвитку.		2						1				
Тема 9. Силкові здібності спортсмена і їх вдосконалення.		2						1				
Тема 10. Витривалість спортсмена і їх вдосконалення		2						1				
Усього годин		20						10				

Теми лекцій	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п,с	лаб	інд	с.р.		л	п,с	лаб	інд	с.р.
Модуль 2. Змістовий модуль 1.												
Тема 11. Координаційні здібності спортсмена і їх вдосконалення		2						1				
Тема 12. Структура і методика побудови підготовки спортсмена/тренувальних занять.		2						1				
Тема 13. Типи і побудова мікро циклів. Типи і побудова мезоциклів.		2						1				
Тема 14. Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у мегациклах. Періоди підготовки в річному макроциклі.		2						1				
Тема 15. Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.		2						1				
Тема 16. Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена.		2						1				
Тема 17. Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації.		2						1				
Тема 18. Планування і облік у підготовці спортсменів.		2						1				
Тема 19-20. Змагання і змагальна діяльність в спорті.		4						2				
Усього годин		20						10				

Практичні заняття з дисципліни

Теми лекцій	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п,с	лаб	інд	с.р.		л	п,с	лаб	інд	с.р.
Модуль 1. Змістовий модуль 2.												
Предмет і зміст дисципліни “Теорія спорту”.			2						1			
Мета, завдання, засоби та основні принципи підготовки спортсменів.			2						1			
Технічна підготовка спортсменів.			2						1			
Тактична підготовка спортсменів			2						1			
Психологічна підготовка спортсменів			2						1			
Фізична підготовленість і фізична підготовка спортсмена.			2						1			
Гнучкість спортсмена та її вдосконалення			2						1			
Швидкісні здібності і методика їх розвитку			2						1			
Силові здібності спортсмена і їх вдосконалення			2						1			
Витривалість спортсмена і її вдосконалення			2						1			
Модуль 2. Змістовий модуль 2.												
Координаційні здібності спортсмена і їх вдосконалення			2						1			
Структура і методика побудови підготовк спортсмена /тренувальних занять.			2						1			
Типи і побудова мікро циклів. Типи і побудова мезоциклів.			2						1			

Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у мегациклах. Періоди підготовки в річному макроциклі			2						1			
Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.			2						1			
Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена.			2						1			
Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації.			2						1			
Планування і облік у підготовці спортсменів.			2						1			
Змагання і змагальна діяльність в спорті.			4						2			
Усього годин			40						20			
Усього годин на дисципліну	180	40	40			100	180	20	20			140

5. Вимоги до самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного, підсумкового та семестрового контролю, аналізує результати самостійної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 7);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку – 20 годин.

Таблиця 7

Перелік тем для самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин	
		Д	З
1.	Актуальні проблеми підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів.	5	7
2.	Оптимізація участі спортсменів у змаганнях.	5	7
3.	Вивчення факторів, які визначають результативність змагальної діяльності.	5	7
4.	Раціональна побудова підготовки спортсменів.	5	7
5.	Наукові проблеми побудови підготовки спортсменів на першій стадії багаторічного удосконалення	5	8
6.	Актуальні проблеми побудови підготовки спортсменів на другій стадії багаторічного удосконалення	5	8

7.	Індивідуалізація мезо- та мікроструктур підготовки спортсменів.	5	8
8.	Удосконалення змісту тренувального процесу спортсменів.	5	8
9.	Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів.	6	8
10.	Удосконалення фізичної підготовки спортсменів	6	8
11.	Удосконалення психологічної, інтегральної та теоретичної підготовки спортсменів	6	8
12.	Об'єктивізація управління підготовкою спортсменів.	6	8
13.	Проблеми прогнозування, моделювання та контролю підготовки спортсменів.	6	8
14.	Удосконалення відбору спортсменів та орієнтації їх підготовки.	6	8
15.	Проблеми застосування ергогенних чинників у спортивній.	6	8
16.	Наукові медико-біологічні проблеми підготовки спортсменів.	6	8
17.	Наукові матеріально-технічні проблеми підготовки спортсменів	6	8
18.	Наукові соціально-психологічні проблеми підготовки спортсменів.	6	8
Усього годин: (денна/заочна)		100	140

5.1. Індивідуальна робота

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді **реферату**.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегль Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі **презентації** у форматі

Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

У таблиці 8 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студента.

Таблиця 8

Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)

	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

6. Контроль за якістю навчання

Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;

2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;

3. Ступінь сформованості уміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;

4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

5. Досвід творчої діяльності: уміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

Модульний контроль по дисципліні представлений у вигляді *контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 7-8), якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблиці розподілу балів за результатами навчання (табл. 9).

Таблиця 9

Розподіл балів за результатами вивчення дисципліни

	Поточне оцінювання				Модульний контроль		Сума балів
	1 семестр М1		2 семестр М2				
	ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ4	Індивід. завдання	Контрольна робота	
денна	20	60	-	-	10	10	100
	-	-	20	60	10	10	100
заочна	20	60	-	-	10	10	100
	-	-	20	60	10	10	100

Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової/екзаменаційної сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою (табл. 10).

Таблиця 10

Критерії оцінювання якості навчання за семестр (залік/екзамен)

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсової 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

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у таблиці 11.

**Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні
студентом при проходженні курсу**

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

6.1. Перелік питань для підсумкового контролю (залік)

1. Мета та завдання спортивного тренування. Види спортивної підготовки
2. Визначення поняття «вид спорту» та класифікація видів спорту. Види спортивних змагань та системи їх проведення, регламентація, правила та положення про проведення спортивних змагань.
3. Характеристика педагогічних засобів та методів, які використовуються у спортивному тренуванні.
4. Психологічна підготовка спортсмена, засоби, методи і завдання психологічної підготовки.
5. Фактори, які впливають на динаміку росту спортивних досягнень
6. Принцип циклічності у спортивному тренуванні. Принцип систематичності та неперервності в спорті.
7. Методи навчання техніки спортивних вправ. Методи суворо регламентованої вправи.
8. Характеристика методу ігрової та змагальної вправи.

9. Структура багаторічної підготовки, перспективне планування у спортивному тренуванні (план на рік). Характеристика макроциклів.
10. Приклад етапного планування спортивного тренування (план на місяць) в обраному виді спорту, характеристика мезоциклів.
11. Оперативне планування спортивного тренування (план навчально-тренувального заняття), характеристика мікроциклів.
12. Тактична та технічна підготовки спортсмена. Засоби, методи і завдання тактичної та технічної видів підготовки.
13. Структура тренувального заняття та її визначеність динамікою функціонального стану організму спортсмена.
14. Мета, зміст і структура вступно-підготовчої частини тренувального заняття, основної та заключної частин тренувального заняття.
15. Види, засоби і методи фізичної підготовки. Методи, що спрямовані на розвиток фізичних якостей.
16. Характеристика ефектів фізичних вправ, характеристика принципу адаптивного балансування фізичного навантаження та відпочинок між фізичними вправами, як компонент методів вправи.
17. Контроль за фізичною підготовленістю спортсмена.
18. Часові та просторово – часові характеристики техніки фізичних вправ.
19. Адаптація організму спортсмена до фізичних навантажень.
20. Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена, обсяг та інтенсивність фізичного навантаження.

6.2. Перелік питань для підсумкового контролю (екзамен)

1. Предмет курсу «Теорія спорту», його мета і завдання.
2. Спорт як соціальне та суспільне явище.
3. Особливості обраного виду спорту.
4. Основні поняття дисципліни.
5. Загальні вимоги до фахівця фізичного виховання і спорту.
6. Професійна підготовка тренера-викладача.
7. Компоненти структури діяльності тренера.
8. Класифікація видів спорту.
9. Класифікація олімпійських видів спорту.
10. Характеристика обраного виду спорту.

11. Поняття стадії багаторічної підготовки та етапи багаторічної підготовки.

12. Спортивні змагання, їх характеристика.

13. Основні принципи спортивних змагань.

14. Види спортивних змагань.

15. Способи проведення змагань.

16. Регламентація змагання. Вікові групи.

17. Календар змагань. Положення про змагання.

18. Суддівська колегія та функція судів.

19. Порядок участі у змаганні. Підведення підсумків.

20. Єдина спортивна класифікація України.

21. Задачі спортивної класифікації.

22. Спортивні звання і розряди. Присвоєння спортивних розрядів і звань.

23. Мета і задачі спортивного тренування в обраному виді спорту.

24. Основні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих спортивних досягнень та поглиблена спеціалізація; єдність загальної та спеціальної підготовки; безперервність; єдність поступовості і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність динаміки навантажень; циклічність.

25. Методи спортивної підготовки.

26. Засоби спортивної підготовки в обраному виді спорту.

27. Класифікація основних засобів тренування: загально підготовчі, допоміжні, спеціально підготовчі, змагальні.

28. Форми організації тренування: індивідуальна, групова, фронтальна, вільна форма, стаціонарна, кругова.

29. Типи занять у спортивному тренуванні (учбові, тренувальні, учбово-тренувальні, контрольні, відновлення).

30. Види підготовки у спортивних тренуваннях (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична, змагальна).

31. Поняття тренувальні навантаження, його сторони і компоненти.

32. Характер вправ. Інтенсивність роботи. Чергування роботи та відпочинку в тренуванні.

33. Класифікація фізичних навантажень.

34. Стадії відпочинку.

35. Чергування режимів роботи.

36. Мета фізичної підготовки.

37. Функціональна підготовка.
38. Швидкісні здібності та методики їх розвитку.
39. Гнучкість та методика її розвитку.
40. Початкове навчання техніки.
41. Рухові навички. Стадії утворення навичок.
42. Взаємозв'язок рівня фізичних якостей і оволодіння технікою.
43. Зв'язок класифікації фізичних вправ зі становленням навичок.
44. Структура змагальної діяльності і процес становлення навичок гри.
45. Удосконалення техніки.
46. Використання різних методів тренування.
47. Організація вправ при роботі над технікою.
48. Оволодіння тактичними діями та їх вдосконалення в індивідуальних видах спорту.
49. Оволодіння індивідуальними, груповими та командними діями та їх вдосконалення в ігрових видах спорту.
50. Виховання морально-вольових якостей.
51. Методи виховання. Психологічний бар'єр.
52. Задачі інтегральної підготовки.
53. Засоби інтегральної підготовки.
54. Методичні прийоми для підвищення ефективності інтегральної підготовки.
55. Фундаментальні принципи змагальної діяльності.
56. Періодизація річної підготовки в обраному виді спорту (підготовчий, змагальний, перехідний періоди).
57. Мікро-, мезо-, макро- тренувальні цикли.
58. Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки.
59. Відповідність системи підготовки спортсменів вимогам обраної спеціалізації виду спорту.
60. Підвищення збалансованості системи тренувальних навантажень, відпочинку, засобів відновлення.
61. Значення відбору у спорті.
62. Етапи відбору.
63. Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки.
64. Методика відбору на початковому етапі спортивного тренування.
65. методика відбору на проміжному та заключному етапах багаторічної підготовки.

66. Вимоги до підбору тестів, які застосовуються у процесі контролю.
67. Контроль за розвитком фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості) у спортивному тренуванні.
68. Контроль за техніко-тактичними вміннями і навичками.
69. Інформаційне і матеріальне забезпечення системи тренування.

7. Умови допуску до підсумкового контролю

Студенту, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Студент, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Студент має право на опротестування результатів контролю (апеляцію).

Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування/ А.П.Бондарчук,- К.: Аграрна наука, 2000.- 568 с.
2. Бубка С.Н. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / [Бубка С. Н., Булатова М. М., Гуніна Л. М., Павленко Ю. О. та ін.; під ред. С. Н. Бубки, В. М. Платонова]. – К.: Перша друкарня, 2018. – 624 с.
3. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
4. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К. : «Освіта України», 2014. – 216 с.
5. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.

6. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки/спортсменів в олімпійському спорті / Н. Л. Височіна. – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
7. Добринський В. С., Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В., Захожа Н.Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. - Луцьк: Вежа-Друк, 2021. - 112 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ: Олімпійська література, 2009. - 280 с.
9. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
10. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
12. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
13. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Ю. О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 311 с.
14. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372с.
15. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
16. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник/ В.М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
17. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. -436 с.
18. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.
19. Сергієнко Л.П. Відбір у різні види спорту: Підручник /Л.П.Сергієнко. -Тернопіль: Навчальна книга. -Богдан, 2010. -784 с.
20. Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Фахова виробнича практика:

спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.

21. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): монография / О. А. Шинкарук. – Київ: Олимпийская лит., 2011. – 360 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

2. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

3. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

4. http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349

5. Наука в олимпийском спорте [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.

6. Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.

7. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

8. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

Навчально-методичне видання

ТЕОРІЯ СПОРТУ

Методичні вказівки
для студентів
спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня бакалавр

Укладачі: **Канішевський Станіслав Михайлович**
Киселевська Світлана Михайлівна

Комп’ютерне верстання