

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет будівництва і архітектури

Взаємозв'язок фізичної,
психічної, соціальної і
духовної складових здоров'я



**СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ
ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

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

Київ 2023

Укладач Ю.В. Човнюк, канд. техн. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури

Рецензент Г.В. Іваннікова, канд. псих наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, доктор псих. наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту, Київського національного університету будівництва і архітектури

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від 24 січня 2023 року.

В авторській редакції.

Спортивна підготовка в екстремальних умовах зовнішнього середовища: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня магістр. Уклад.: Ю.В. Човнюк. Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 41 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Спортивна підготовка в екстремальних умовах зовнішнього середовища».

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

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

ЗМІСТ

Загальні положення.....	4
Мета та завдання дисципліни.....	5
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	7
2. Програмні результати навчання та компетентності студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни	8
3. Програма навчальної дисципліни.....	10
3.1 Модуль 1. Змістовий модуль 1.....	11
3.2 Модуль 1. Змістовий модуль 2.....	13
3.3. Модуль 2. Змістовний модуль 1.....	17
3.4. Модуль 2. Змістовний модуль 2.....	18
4. Структура навчальної дисципліни	22
5. Вимоги до самостійної роботи студентів	25
5.1. Індивідуальна робота.....	26
6. Контроль за якістю навчання	28
6.1. Поточний контроль	28
6.2. Модульний контроль	29
6.3. Підсумковий контроль.....	30
6.3.1. Перелік питань для підсумкового контролю	31
6.4. Умови допуску до підсумкового контролю	32
Література	33

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Професійна підготовка фахівців сфери фізичного виховання (тренерів, викладачів, інструкторів, фахівців з фізичної реабілітації) не може бути якісною та ефективною без опанування знань щодо спортивної підготовки в екстремальних умовах зовнішнього середовища [1-107].

Знання методів та засобів спортивної підготовки в екстремальних умовах зовнішнього середовища (СПЕУЗС) складають наукову базу професійної підготовки майбутнього тренера, без засвоєння яких він не може правильно, науково обґрунтовано планувати тренувальний процес [1-107].

Тренери і спортсмени повинні не тільки знати основні теоретичні положення СПЕУЗС, але й володіти практичними навичками спортивної підготовки в обраному виді спорту, знати особливості інформаційно-аналітичного та практичного забезпечення проведення тренувань та змагань спортсменів у різних видах спорту. Ці знання повинні сприяти формуванню у фахівців чіткого науково обґрунтованого (тренерського, спортивно-педагогічного) мислення.

Перед СПЕУЗС постають надзвичайно відповідальні завдання, особливо у період триваючої війни України з РФ. Враховуючи, що головним завданням СПЕУЗС є формування необхідних знань, умінь і навичок організаторської, викладацької діяльності у сфері учбово-тренувальної та спортивно-змагальної роботи з різним за рівнем кваліфікації контингентом спортсменів, працівників аварійно-рятувальних служб, цивільного захисту населення, військовослужбовців ЗСУ (при наявності впливу екстремальних умов зовнішнього середовища), на перший план висувається вивчення нею природних чинників навколишнього середовища та їх впливу на організм людини [1-107].

Предметом дисципліни є вивчення впливу екстремальних умов зовнішнього середовища на процес спортивної підготовки, учбово-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів різного рівня кваліфікації.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни є необхідною теоретичною базою для набуття знань, умінь та навичок усіх спеціальних медико-біологічних, спортивно-педагогічних, фізкультурно-оздоровчих дисциплін.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни – сформувати необхідні знання, уміння і навички організаторської, викладацької діяльності у сфері учбово-тренувальної та спортивно-змагальної роботи з різним за рівнем кваліфікації контингентом спортсменів, працівників аварійно-рятувальних служб, цивільного захисту населення, військовослужбовців ЗСУ при наявності впливу екстремальних умов зовнішнього середовища; обґрунтувати теоретико-методичні засади сучасної системи підготовки спортсменів на основі сучасних технологій спортивного тренування, величезного масиву наукових знань, накопичених західною, східно-європейською та азійською школами спортивної науки, узагальнених досягненнях передової спортивної практики, а також на результатах багаторічних досліджень вітчизняних та зарубіжних дослідників; охарактеризувати сучасну систему змагань і змагальної діяльності спортсменів; викласти засади сучасної підготовки спортсменів; докладно розглянути різні сторони підготовки – фізичну, техніко-тактичну, психологічну, інтегральну; представити закономірності й особливості планування багаторічної підготовки спортсменів, добору перспективних спортсменів і орієнтації їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення; дати докладну характеристику періодизації річної підготовки, описати різні моделі періодизації, структуру етапу безпосередньої підготовки до головних змагань; розглянути наукове підґрунтя й методику побудови мезоциклів, мікроциклів і тренувальних занять; висвітлити екстремальні чинники сучасної підготовки та змагальної діяльності: середньогірної, високогірної та штучної гіпоксії у тренувальному процесі; порушення циркадних ритмів в умовах численних далеких перельотів; тренування в умовах високих і низьких температур.

Завдання дисципліни:

- вивчити вплив екзогенних чинників на фізичний стан та працездатність людини;

- сформувати чітке уявлення про особливості і специфіку організації учбово-тренувальної та спортивно-змагальної роботи з різним за рівнем кваліфікації контингентом спортсменів, працівників аварійно-рятувальних служб, цивільного захисту населення, військовослужбовців ЗСУ при наявності впливу екстремальних умов зовнішнього середовища;

- розкрити суть і зміст екстремальних чинників сучасної спортивної підготовки та змагальної діяльності: середньогірної, високогірної та штучної гіпоксії у тренувальному процесі; порушення циркадних ритмів в умовах численних далеких перельотів; тренування в умовах високих і низьких температур;

- скласти уявлення про основні напрямки і зміст організаторської діяльності по залученню працівників аварійно-рятувальних служб, цивільного захисту населення, військовослужбовців ЗСУ до занять фізичною культурою і спортом;

- дати порівняльну характеристику особливостей проведення учбово-тренувальної та спортивно-змагальної роботи з різним за рівнем кваліфікації контингентом спортсменів, працівників аварійно-рятувальних служб, цивільного захисту населення, військовослужбовців ЗСУ при наявності впливу екстремальних умов зовнішнього середовища;

- сформувати уміння і навички використання традиційних і нових нетрадиційних засобів фізичної культури, психологічного супроводу, впливу, діагностики та профілактики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у спортсменів різного рівня кваліфікації, працівників аварійно-рятувальних служб, цивільного захисту населення, військовослужбовців ЗСУ при наявності впливу екстремальних умов зовнішнього середовища.

Дисципліна “Спортивна підготовка в екстремальних умовах зовнішнього середовища” для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня “магістр” є обов’язковою і має загальноосвітнє, професійне та прикладне значення.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна “Спортивна підготовка в екстремальних умовах зовнішнього середовища” розрахована на студентів, які навчаються на 1 курсі магістратури (IX семестр) за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” денної та заочної форм навчання.

Одне з головних призначень СПЕУЗС полягає у висвітленні екстремальних чинників сучасної підготовки та змагальної діяльності: середньогірної, високогірної та штучної гіпоксії у тренувальному процесі; порушення циркадних ритмів в умовах численних далеких перельотів; тренування в умовах високих і низьких температур, а також в умовах триваючої агресії і війни РФ з Україною.

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 120 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (30 годин); практичних занять (20 годин); самостійної роботи (70 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (14 години); практичних занять (16 годин); самостійної роботи (90 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 - 4	<i>Галузь знань:</i> 01 Освіта/педагогіка	Обов'язкова	
Модулів - 1	<i>Спеціальність:</i> 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 2		1-й	1-й
Загальна кількість годин - 120		Семестр	
	9-й	9-й	
Тижневих годин (денна форма): аудиторних – 4 самостійної роботи	<i>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</i> Магістр	Лекції	
		30 год.	14 год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	16 год.

– 2-3	Самостійна робота	
	70 год.	90 год.
	Вид контролю: екзамен	

2. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЩО ФОРМУЮТЬСЯ В РЕЗУЛЬТАТІ ЗАСВОЄННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Магістр 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 (табл. 2, 3).

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: основні положення системи спортивної підготовки в екстремальних умовах зовнішнього середовища;

вміти: використовувати набуті знання на практиці в процесі занять фізичною культурою та спортом.

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.
ЗК05	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК06	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК01	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК02	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК04	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
СК05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК06	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
СК08	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
СК09	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

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.
ПРН02	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН04	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

Курс спортивної підготовки в екстремальних умовах зовнішнього середовища озброює студентів знаннями, практичними навичками для формування у тренерів, спортивних педагогів вмінь та навичок застосування різних методів, засобів і природних факторів у процесі фізичного виховання, фізкультурно-масової роботи і спортивного вдосконалення. Знання та практичні уміння в галузі СПЕУЗС дозволяють працівникам сфери фізичного виховання і спорту включатися у вирішення важливих завдань щодо формування здорового способу життя в умовах триваючої агресії та війни РФ з Україною. Значення СПЕУЗС як наукової дисципліни в останній час ще більше зростає в зв'язку з розвитком масової фізичної культури і спорту.

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

Основна дидактична *мета* практичних (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.

3.1. Модуль 1. Змістовий модуль 1.

Модуль 1. Змістовий модуль 1. Основи сучасних систем спортивної підготовки та тренувань.

ЛЕКЦІЇ

Лекція 1. Система спортивних змагань.

Мета спортивної підготовки та тренувань. Завдання спортивної підготовки та учбово-тренувальних занять. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки та тренувань: словесні методи; наочні методи; методи практичних вправ; методи, спрямовані переважно на опанування спортивної техніки; методи, спрямовані переважно на розвиток рухових якостей; безперервний метод тренування; ігровий метод; змагальний метод.

Лекція 2. Спеціальні та загальнодидактичні принципи.

Вступ. Спрямованість до вищих досягнень. Поглиблена спеціалізація. Єдність загальної (фундаментальної, базової) і спеціальної підготовки. Безперервність тренувального процесу. Єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень. Хвилеподібність навантажень. Циклічність процесу підготовки. Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу та змагальної діяльності із позатренувальними факторами. Взаємозв'язок процесу підготовки із профілактикою перетренованості, травматизму та захворювань.

Дидактичні принципи і їх використання у системі підготовки спортсменів: принцип доступності; принцип свідомості й активності; принцип наочності; принцип систематичності та послідовності; принцип міцності.

Спеціальні дидактичні положення і правила, значимі для практики спорту закономірності: доцільність і практичність; готовність; керованість і підконтрольність; позитивна мотивація; систематичність; значеннева й перцептивна «наочність»; планованість і поступовість; динамізм і прогресування; функціональна надмірність і надійність; міцність і пластичність; доступність і стимулювальні труднощі; індивідуалізоване навчання в колективі; формально-евристична єдність; науково-раціональна й інтуїтивно-емпірична єдність.

Лекція 3. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект.

Тренувальні та змагальні навантаження. Характеристика навантажень. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації. Активний і пасивний відпочинок у режимі роботи

та відпочинку. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження. Втому і відновлення при напруженій м'язовій роботі. Функціональна активність в умовах тривалої роботи, стомлення і відновлення на тлі навантажень різної величини. Втому і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Суперкомпенсація. Відставлений тренувальний ефект.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ (СЕМІНАРИ)

Заняття 1. Спорт як сфера дослідження соціальної екстремології.

План заняття:

1. Соціальна екстремологія: предмет та об'єкт дослідження.
2. Основні поняття екстремології: екстремальна ситуація (її нижня та верхня границі); поведінка у екстремальній ситуації.
3. Екстремальна ситуація та екстремальна поведінка у спорті.
4. Спонтанність та форми її прояву: драматична; креативна; здатність знайти оригінальний спосіб вираження; адекватність реакції (релевантність, доречність).
5. Типи реагування індивіда на незвичну ситуацію, яка виникла: відсутність реакції; стара реакція на нову ситуацію; нова реакція на нову ситуацію (наявність фактору спонтанності, доречність/недоречність, адекватність/неадекватність).
6. Особливості екстремальних ситуацій у спорті: очікуваність, ретельна підготовка, передбачення.
7. Ортодоксальні та неортодоксальні (екстремальні) види спорту.
8. Екстремальна складова у спортивній діяльності людини та індивідуальна психофізіологія.
9. Спорт як змагальна (агональна) гра.
10. Екстрим та спорт.
11. Сучасні екстремальні види спорту (дайвінг, кайтсерфінг, віндсерфінг, скалдайверн та ін.).
12. Порівняння ризиків та цілей у спорті та екстримі.
13. Класифікація екстремалів («екстремали – професіонали», «екстремали – ідіоти (фаталісти)»).
14. Психологічний зв'язок між екстремальними видами спорту й причинами вживання наркотичних засобів.
15. Правила у спорті й створення «правил» у екстримі.
16. Значення досліджень екстремальних видів спорту.
17. Зробити висновки по розглянутій темі.

Заняття 2. Поняття та сутність екстремальності. Основні концепції детермінації екстремальної поведінки.

План заняття:

1. Поняття і класифікація різновидів екстремальних ситуацій та загальні критерії їх оцінки.
2. Поняття екстремальності та її види.
3. Основні чинники виникнення екстремальності та екстремальної поведінки людини.
4. Основні концепції детермінації екстремальної поведінки.
5. Екстремальна поведінка як різновид специфічної (спортивно-змагальної) активності людини (спортсмена).

Завдання для самостійної роботи: дати оцінку екстремальної поведінки спортсмена як різновиду його спортивно-змагальної активності та зробити рекомендації щодо такої поведінки у обраному студентом виді спорту.

3.2. Модуль 1. Змістовий модуль 2.

Сучасні фізична, техніко-тактична, психологічна системи підготовки і тренувань спортсменів.

ЛЕКЦІЇ

Лекція 4. Сила і методика її розвитку.

Види силових якостей. Фактори, що визначають рівень сили. Прояв силових якостей у спорті. Засоби силової підготовки. Тренування на нестабільних поверхнях. Методи силової підготовки: концентричний метод; ексцентричний метод; ізометричний метод; ізокінетичний метод; пліометричний метод; балістичний метод. Порівняльна ефективність методів силової підготовки. Поєднання засобів і методів силової підготовки. Основи методики силової підготовки. Напрями силової підготовки: послідовність реакцій адаптації в процесі силової підготовки; інтенсивність силових вправ, режим роботи і відпочинку; особливості планування силової підготовки в мікроциклах і заняттях. Силова підготовка у видах змагань, які вимагають витривалості щодо тривалої роботи. Зниження, підтримання і відновлення рівня силової підготовленості. Положення тіла, дихання і страхівка при виконанні силових вправ. Розвиток максимальної сили. Розвиток сили і м'язової маси в бодібілдингу. Розвиток швидкісної сили. Засоби розвитку швидкісної сили. Величина обтяжень. Швидкість рухів. Тривалість і кількість вправ. Тривалість пауз між вправами. Особливості використання різних методів. Розвиток силової витривалості. Вдосконалення здібностей до реалізації силових якостей. Особливості

силової підготовки юних спортсменів. Тестування силових якостей: максимальна сила; швидкісна сила; силова витривалість.

Лекція 5. Спритність, координація і методика їх розвитку.

Спритність і координація: визначення понять і загальна характеристика.

Основні фактори, які визначають спритність і координацію: моторна пам'ять і моторний простір; перцепційно-пізнавальні здібності; просторово-часові і динамічні антиципації; функціональна роль м'язів, швидкісні і силові якості; стабільність

поперековотазостегнового комплексу; компенсації в прояві координаційних здібностей. Координаційні здібності і їх види.

Регуляція динамічних і просторово-часових параметрів рухів.

Особливості методики вдосконалення. Здібність до збереження рівноваги. Особливості методики вдосконалення. Ритмічність рухів.

Особливості методики вдосконалення. Орієнтування у просторі і в часі. Особливості методики вдосконалення.

Внутрим'язова і міжм'язова координація. Особливості методики вдосконалення. Зміна напрямку руху і рухової програми. Особливості методики вдосконалення. Загальні положення методики і основні засоби підвищення спритності та координаційних здібностей: засоби координаційної підготовки; складність рухів; інтенсивність роботи; тривалість окремої вправи; кількість повторів однієї вправи; тривалість і характер пауз між вправами; вправи у програмах занять, мікро- і мезоциклів. Тестування спритності і координації: тестування здібностей до регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; тестування здатності до збереження рівноваги і стійкості; тестування здатності до орієнтування у просторі і в часі.

Лекція 6. Швидкісні здібності і методика їх розвитку.

Види швидкісних здібностей. Фактори, які визначають рівень швидкісних здібностей. Прояв швидкісних якостей в різних видах спорту. Комплексні види швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Основи методики підвищення швидкісних здібностей.

Компоненти навантаження в процесі швидкісної підготовки: характер вправ; інтенсивність роботи, величина обтяжень; тривалість вправ, довжина тренувальних відрізків; паузи між вправами і кількість вправ у серіях і програмах занять. Швидкісна підготовка на різних етапах вікового розвитку і багаторічного вдосконалення. Стимуляція працездатності в швидкісній підготовці. Тестування швидкісних здібностей.

Лекція 7. Гнучкість і методика її розвитку.

Види і значення гнучкості. Фактори, які визначають рівень гнучкості. Амплітуда рухів при розвитку гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості.

Метод статичного розтягування. Метод динамічного розтягування. Балістичний метод. Пліометричний метод. Поєднання розвитку гнучкості і сили. Розвиток гнучкості в річних циклах і макроциклах.

Розвиток гнучкості у програмах тренувальних днів і занять.

Особливості методики розвитку гнучкості. Компоненти навантаження при розвитку гнучкості. Тестування гнучкості.

Лекція 8. Витривалість і методика її розвитку.

Види витривалості. Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення потужності і ємкості алактатної анаеробної системи енергозабезпечення. Підвищення потужності, ємкості і спрацьованості анаеробної лактатної системи енергозабезпечення. Підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення. Поєднання в тренувальному процесі методів і засобів розвитку витривалості. особливості розвитку витривалості у юних спортсменів. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія при розвитку витривалості. Тестування витривалості і можливостей систем енергозабезпечення.

Лекція 9. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів.

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Структура технічної підготовленості. Ступінь освоєння технічних прийомів і дій. Задачі, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. особливості технічної підготовки спортсменів найвищої кваліфікації.

Лекція 10. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів.

Спортивна тактика і тактична підготовленість. Зміст тактичної підготовки. Вдосконалення тактичного мислення.

Лекція 11. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Формування мотивації. Вольова підготовка. Формування впевненості у своїх силах. Ідеомоторне тренування і саморозмова. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів. Регулювання психічної напруженості. Подолання занепокоєння і депресії. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу. Управління стартовими станами. Ефективність командних дій.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ (СЕМІНАРИ)

Заняття 3. **Психологічні та організаційно-функціональні особливості екстремальної поведінки спортсменів.**

План заняття:

1. Особливості екстремальної поведінки та її суб'єкта.
2. Характеристика станів психоемоційної напруженості: психологічні особливості стресових станів; фрустрація та її прояви; характеристика афективних станів.

Завдання для самостійної роботи: зробити оцінку психологічних особливостей стресових станів у обраному студентом виді спорту.

Заняття 4. **Психологічні чинники діагностики та профілактики станів психоемоційної напруженості в екстремальній поведінці.**

План заняття:

1. Характеристика методологічних підходів щодо організації допомоги в подоланні наслідків екстремального впливу.
2. Особливості надання екстреної психологічної допомоги.
3. Психокорекційна робота з наслідками посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Завдання для самостійної роботи: підготувати мікрровиступ на тему - «Особливості надання екстреної психологічної допомоги у обраному студентом виді спорту».

Заняття 5. **Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій у спорті. Психофізіологічний підхід у дослідженні екстремальної поведінки спортсменів. Психоаналітичний та психодинамічний підходи в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов спортивної діяльності на особистість спортсмена.**

План заняття:

1. Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій у спорті.
2. Екстремальна поведінка в умовах життєдіяльності та професійної діяльності особистості спортсмена.
3. Роль особистісних диспозицій у породженні екстремальності.
4. Ситуативні чинники екстремальної поведінки спортсмена.
5. Психофізіологічний підхід у дослідженні екстремальної поведінки спортсменів.
6. Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці спортсменів.
7. Медико-біологічний напрямок у дослідженні екстремальності у спорті.

8. Психоаналітичний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість спортсмена.

9. Підсвідома регуляція поведінки спортсмена в екстремальних умовах змагальної/тренувальної діяльності.

Завдання для самостійної роботи: підготувати реферат на тему – «Медико-біологічний напрямок у дослідженні екстремальності у обраному студентом виді спорту».

3.3. Модуль 2. Змістовий модуль 1.

Мега-, макро-, мезо-, мікроструктура процесу підготовки спортсменів та основи спортивного відбору і орієнтації.

ЛЕКЦІЇ

Лекція 12. Структура процесу підготовки спортсменів та основи спортивного відбору і орієнтації.

Основи побудови багаторічного тренування. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки. Віковий розвиток людини і формування адаптації. Підстави для відмінностей у методиці фізичної підготовки чоловіків і жінок. Основи періодизації річної підготовки. Моделі періодизації річної підготовки. Безпосередня підготовка до змагань. Розминка: значення, загальні та специфічні засади побудови. Тренувальні заняття та побудова їх програм. Мікроцикли та побудова їх програм. Мезоцикли та побудова їх програм.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ (СЕМІНАРИ)

Заняття 6. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки та характеристика її різновидів у професійному спорті. Стани психоемоційної напруженості спортсменів.

План заняття:

1. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки спортсменів.
2. Когнітивні конструкти як чинники екстремальної поведінки.
3. Стани психоемоційної напруженості в контексті руйнування світоглядних концепцій особистості спортсмена.
4. Характеристика різновидів екстремальної поведінки людини у професійному спорті.
5. Деструктивні наслідки екстремальності щодо мотиваційних та конативних (функцій засвоєння) складових діяльності.
6. Стани психоемоційної напруженості спортсменів: класифікація та особливості.
7. Особливості та критерії оцінки стресів.

8. Типові стресори професійного спорту (професійної діяльності).
9. Стресові та постстресові емоційні стани.

Завдання для самостійної роботи: підготувати мікрровиступ на тему – «Типові стресори у обраному студентом виді спорту».

Заняття 7. Особливі стани психоемоційної напруженості: фрустрація, внутрішньо особистісний конфлікт, афект.

План заняття:

1. Фрустрація як стан психоемоційної напруженості.
2. Об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення фрустрації.
3. Поняття фрустраційної толерантності: психофізіологічний та психологічний аспекти.
4. Психоемоційний стан внутрішньо особистісного конфлікту.
5. Свідоме та неусвідомлене у виникненні конфлікту.
6. Типові конфліктогени у професійній діяльності спортсменів високого класу.
7. Діагностичні критерії внутрішньо особистісного конфлікту.
8. Поняття та характеристики афективних психоемоційних станів.
9. Різновиди афектів: ознаки та особливості проявів.
10. Психологічні компетенції в роботі з афектами.

Завдання для самостійної роботи: підготувати реферат на тему – «Різновиди афектів: ознаки та особливості проявів у обраному студентом виді спорту».

3.4. Модуль 2. Змістовий модуль 2.

Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

ЛЕКЦІЇ

Лекція 13. Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки.

Гірський клімат та його особливості. Адаптація людини до висотної гіпоксії. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна висота для гірської підготовки. Проживання в умовах штучної гіпоксії, тренування на рівні моря. Термінова акліматизація спортсменів до гірського клімату. Реакліматизація, відставлений ефект і деадаптація після повернення з гір. Оптимальна тривалість і структура циклу гірської підготовки. Тренування в горах у системі річної підготовки. Тренування в горах у системі безпосередньої підготовки до головних змагань.

Лекція 14. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.

Температура навколишнього середовища і механізми терморегуляції. Оптимальна температура. Стійкість до підвищеної температури. Дегідратація організму і теплообмін в умовах підвищеної температури. Фізичні навантаження в умовах підвищеної температури. Адаптація до підвищеної температури. Теплове навантаження і гіпертермічні травми. Профілактика гіпертермії. Реакції організму в умовах низьких температур. Адаптація до пониженої температури. Фізичні навантаження в умовах низької температури. Гіпотермічні порушення. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур. Тренування і змагання при різних погодних умовах.

Лекція 15. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.

Добові зміни стану організму спортсмена. Тренування і змагання у різну пору доби. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Перельоти до місць підготовки та змагань і «дорожня втома».

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ (СЕМІНАРИ)

Заняття 8. Діагностика, профілактика психоемоційної напруженості, надання екстреної психологічної допомоги, психокорекційна робота.

План заняття:

1. Різновиди та моделі діагностики і профілактики психоемоційної напруженості спортсменів.
2. Основні методологічні підходи в організації допомоги щодо подолання наслідків екстремального впливу.
3. Надання екстреної психологічної допомоги.
4. Робота з психічною травматизацією під час події і після неї.
5. Прийоми екстреної допсихологічної допомоги у спорті.
6. Психологічне супроводження та емоційна підтримка спортсменів.
7. Психологічна інтервенція: поняття та сутність.
8. Психологічний дебрифінг та деф'юзинг.
9. Технологія ДПРО (методика десенсибілізації та переробки психічної травми за допомогою рухів очей).
10. Організація психокорекційної роботи з післядією стресорів.
11. Посттравматичні стресові розлади: діагностичні критерії та ознаки.
12. Методики діагностики ПТСР (посттравматичного стресового розладу).
13. Когнітивно-біхевіоральна терапія ПТСР (TF – СВТ).

14. Артотерапія та психодрама.

15. Перебудова світоглядних позицій на основі гуманістичного підходу.

Завдання для самостійної роботи: підготувати мікровиступ по темі – «Посттравматичні стресові розлади: діагностичні критерії та ознаки (у обраному студентом виді спорту)».

Заняття 9. Методологія аналізу психічних станів військовослужбовців.

План заняття:

1. Психічні стани військовослужбовців ЗСУ (спортсменів) після повернення із зони ведення бойових дій.

2. Фактори, які впливають на психіку військовослужбовців ЗСУ у бойовій обстановці.

3. Методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» і опитувальник «ММРІ – міні – мульт».

4. Від «воєнного невроту» до ПТСР.

5. Фактори, які формують бойовий дух воїна.

6. Особливості психологічної підготовки військовослужбовців у збройних силах зарубіжних країн.

7. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як чинник підготовки особистості до (спортивної) професійної діяльності в екстремальних умовах.

8. Основні характеристики здоров'язбережувального освітнього середовища.

9. Психологічний супровід освітнього процесу та здоров'язбережувальні аспекти.

10. Основні сучасні підходи до психотерапії ПТСР:

- Розмовна терапія та медикаментозне лікування;

- Модель внутрішніх сімейних систем (IFS);

- Біофідбек;

- Десенсибілізація та репроцесуалізація за допомогою очей (EMDR);

- Імагінація;

- Експозиційна терапія;

- Imagery Rehearsal Therapy (IRT);

- Imagery rescripting;

- Гештальт – терапія;

- Символ драма.

Завдання для самостійної роботи: підготувати реферат на тему – «Сучасні підходи та методи психотерапії ПТСР у військовослужбовців ЗСУ».

Заняття 10. Прояви емоційного вигорання пожежників, співробітників ДСНС України: діагностика та профілактика.

План заняття:

1. Специфіка професійної діяльності пожежників та працівників оперативних аварійно-рятувальних служб України.
2. Структурні компоненти емоційного вигорання.
3. Особистісні особливості, які сприяють емоційному вигоранню.
4. Симптоми емоційного вигорання та стадії його розвитку.
5. «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка.
6. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників служб цивільного захисту населення.

Завдання для самостійної роботи: підготувати реферат на тему – «Прояви емоційного вигорання у спорті вищих досягнень: діагностика і профілактика».

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 4

Модуль 1. Змістовий модуль 1. ОСНОВИ СУЧАСНИХ СИСТЕМ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ТРЕНУВАНЬ. Змістовий модуль 2. СУЧАСНІ ФІЗИЧНА, ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА, ПСИХОЛОГІЧНА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ І ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ.

Теми лекцій/практичних занять	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		Л	Пр(с)	інд	С/р		Л	Пр(с)	інд	С/р
Лекція 1. Система спортивних змагань.	4	2			2	7	2			5
Лекція 2. Спеціальні та загальнодидактичні принципи.	4	2			2					
Лекція 3. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект.	4	2			2	7	2			5
Лекція 4. Сила і методика її розвитку.	4	2			2	7	2			5
Лекція 5. Спритність, координація і методика їх розвитку.	4	2			2					
Лекція 6. Швидкісні здібності і методика їх розвитку.	4	2			2					
Лекція 7. Гнучкість і методика її розвитку.	4	2			2					
Лекція 8. Витривалість і методика її розвитку.	4	2			2					
Лекція 9. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів.	4	2			2	7	2			5
Лекція 10. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів.	4	2			2					
Лекція 11. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.	4	2			2					
Заняття 1. Спорт як сфера дослідження соціальної екстремології.	4		2		2	7		2		5
Заняття 2. Поняття та сутність екстремальності. Основні концепції детермінації екстремальної поведінки.	4		2		2	7		2		5
Заняття 3. Психологічні та організаційно-функціональні особливості екстремальної поведінки спортсменів.	5		2		3	6		1		5

Заняття 4. Психологічні чинники діагностики та профілактики станів психоемоційної напруженості в екстремальній поведінці.	5		2		3	6		1		5
Заняття 5. Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій у спорті. Психофізіологічний підхід у дослідженні екстремальної поведінки спортсменів. Психоаналітичний та психодинамічний підходи в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов спортивної діяльності на особистість спортсмена.	5		2		3	7		2		5
Усього годин	67	22	10		35	61	8	8		45

Таблиця 5

Модуль 2. Змістовий модуль 1. МЕГА-, МАКРО-, МЕЗО-, МІКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ І ОРІЄНТАЦІЇ. Змістовний модуль 2. ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.

Теми лекцій/практичних занять	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		Л	Пр(с)	інд	С/р		Л	Пр(с)	інд	С/р
Лекція 12. Структура процесу підготовки спортсменів та основи спортивного відбору і орієнтації.	5	2			3	8	2			6
Лекція 13. Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі підготовки.	6	2			4	8	2			6
Лекція 14. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.	6	2			4					
Лекція 15. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.	6	2			4	8	2			6

Заняття 6. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки та характеристика її різновидів у професійному спорті. Стани психоемоційної напруженості спортсменів.	6		2		4	8		2		6
Заняття 7. Особливі стани психоемоційної напруженості: фрустрація, внутрішньо особистісний конфлікт, афект.	6		2		4	11		1		9
								1		
Заняття 8. Діагностика, профілактика психоемоційної напруженості, надання екстреної психологічної допомоги, психокорекційна робота.	6		2		4	8		2		6
Заняття 9. Методологія аналізу психічних станів військовослужбовців.	6		2		4	8		2		6
Заняття 10. Прояви емоційного вигорання пожежників, співробітників ДСНС України: діагностика та профілактика.	6		2		4					
Усього годин	53	8	10		35	59	6	8		45

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. 6);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку – 10-20 годин.

Таблиця 6

Перелік тем для самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин
1.	Змагання в системі підготовки та тренувань спортсменів.	3,5/4,5
2.	Методи та засоби спортивної підготовки та тренувань.	3,5/4,5
3.	Дидактичні принципи та їх використання у системі підготовки й тренувань.	3,5/4,5
4.	Тренувальні та змагальні навантаження й їх вплив на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості.	3,5/4,5
5.	Сила, спритність, координація, гнучкість, витривалість, швидкісні здібності і методика їх розвитку.	3,5/4,5
6.	Технічна, тактична, психологічна підготовленості та підготовки спортсменів.	3,5/4,5
7.	Основи побудови, сучасна система періодизації, відбір, орієнтація у багаторічній підготовці спортсменів.	3,5/4,5
8.	Віковий розвиток людини, формування адаптації, підстави для відмінностей у методиці фізичної підготовки й тренувань чоловіків та жінок.	3,5/4,5
9.	Основи і моделі періодизації річної підготовки, безпосередня підготовка до змагань.	3,5/4,5

10.	Розминка, тренувальні заняття і побудова їх програм.	3,5/4,5
11.	Мікро-, мезоцикли та побудова їх програм.	3,5/4,5
12.	Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в сучасних системах підготовки й тренувань.	3,5/4,5
13.	Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.	3,5/4,5
14.	Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.	3,5/4,5
15.	Десинхронізація та ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.	3,5/4,5
16.	Особливості спортивного травматизму у окремих видах спорту.	3,5/4,5
17.	Причини спортивних травм і профілактика травматизму.	3,5/4,5
18.	Перша долікарська допомога при різноманітних травмах.	3,5/4,5
19.	Індивідуалізація тренувального процесу із урахуванням структури змагальної діяльності.	3,5/4,5
20.	Шляхи вдосконалення тренувального процесу на основі використання моделей змагальної діяльності різного типу.	3,5/4,5
Усього годин – денна/заочна		70/90

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 (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно 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 проекту, 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 6 представлені теми для індивідуального завдання. У таблиці 7 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студента.

Таблиця 7

**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

6.1. Поточний контроль

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 до виступу (відповіді), участь в обговоренні щодо виступу в якості опонента тощо;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, лабораторні роботи, індивідуальна робота, презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Для різних видів практики готуються звітні документи згідно спрямування практики, передбачені положенням.

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 вміння 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: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з

різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) 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.

6.2. Модульний контроль

Модульний контроль з дисципліни 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 практичних (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. 6, 7), 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 таблицях: розподіл балів за результатами поточного та модульного контролю (табл. 8); шкала оцінювання за підсумком семестру/навчального року (табл. 9).

Таблиця 8

Розподіл балів за результатами вивчення дисципліни

Поточний контроль		Модульний контроль (КР)	Сума балів
Модулі			
1	2		
42 (28+14)*	48 (32+16)	10	100

*Примітка. (28 балів – згідно кількості годин лекцій і практичних занять;

14 балів – активність студента на заняттях: відповіді на питання, доповіді та ін.)

6.3. Підсумковий контроль

Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової або екзаменаційної сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю.

Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно структури кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою (табл. 9). Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у табл. 10.

Таблиця 9

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, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
35-59	FX		
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Таблиця 10

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

<p>НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання.</p> <p>З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</p>	<p>0-59</p>
--	-------------

6.3.1. Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю

1. Характеристика системи спортивної підготовки.
2. Формування загальної теорії спортивної підготовки.
3. Характеристика спортивних змагань.
4. Зміст змагальної діяльності.
5. Структура змагальної діяльності.
6. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності.
7. Організація і проведення змагань.
8. Мета і завдання спортивного тренування.
9. Сторони підготовки спортсмена.
10. Закономірності та принципи спортивного тренування.
11. Засоби та методи спортивного тренування.
12. Управління рухами спортсмена.
13. Психомоторика і формування рухового досвіду.
14. Біомеханіка рухових дій.
15. Енергозабезпечення м'язової діяльності.
16. Методи управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.
17. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні.
18. Етапне, поточне та оперативне управління у спортивному тренуванні.
19. Комплексний контроль у спортивному тренуванні.
20. Загальні поняття про навантаження.
21. Характер, величина і спрямованість навантаження.
22. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.
23. Координаційна складність навантаження.
24. Основні поняття про адаптацію.
25. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень.
26. Адаптація серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень.
27. Адаптація нервово-м'язової системи до фізичних навантажень.
28. Енергетичні витрати організму при фізичних навантаженнях.
29. Нервово-м'язова адаптація у силовій підготовці.
30. Адаптація нервово-м'язової системи до аеробних навантажень.
31. Методи підвищення алактатних анаеробних можливостей організму спортсмена.
32. Методи підвищення лактатних (гліколітичних) анаеробних можливостей організму спортсмена.
33. Методи підвищення аеробних можливостей організму спортсмена.
34. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів.
35. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення.
36. Спортивний відбір як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей.
37. Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною системою багаторічної підготовки.
38. Тренування спортсменів в умовах низьких і високих температур.
39. Тренування спортсменів в умовах середніх і високих гір та штучної гіпоксії.
40. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів.

41. Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія в системі спортивної підготовки.
42. Гірський клімат та його особливості.
43. Адаптація людини до висотної гіпоксії.
44. Форми гіпоксичного тренування.
45. Оптимальна висота для гірської підготовки.
46. Проживання в умовах штучної гіпоксії, тренування на рівні моря.
47. Термінова акліматизація спортсменів до гірського клімату.
48. Реакліматизація, відставлений ефект і деадаптація після повернення з гір.
49. Оптимальна тривалість і структура циклу гірської підготовки.
50. Тренування в горах у системі річної підготовки.
51. Тренування в горах у системі безпосередньої підготовки до головних змагань.
52. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур.
53. Температура навколишнього середовища і механізми терморегуляції.
54. Оптимальна температура для спортивних тренувань у різних видах спорту.
55. Стійкість до підвищеної температури.
56. Дегідратація організму і теплообмін в умовах підвищеної температури.
57. Фізичні навантаження в умовах підвищеної температури.
58. Адаптація до підвищеної температури.
59. Теплове навантаження і гіпертермічні травми.
60. Профілактика гіпертермії.
61. Реакції організму в умовах низьких температур.
62. Адаптація до пониженої температури.
63. Фізичні навантаження в умовах низької температури.
64. Гіпотермічні порушення.
65. Спортивна підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур.
66. Тренування і змагання при різних погодних умовах.
67. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.
68. Добові зміни стану організму спортсмена.
69. Тренування і змагання в різну пору доби.
70. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.
71. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.
72. Перельоти до місць підготовки та змагань і «дорожня втома».

6.4. Умови допуску до підсумкового контролю

Студенту (Здобувачу), 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.

Здобувач, 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.

Здобувач 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.

ЛІТЕРАТУРА

Основна

Навчальні посібники:

1. Алтер, М.Дж. (2001). Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература, 424 с.
2. Бар-Ор, О. и Роуланд, Т. (2009). Здоровье детей и двигательная активность: от изиологических основ до практического применения. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, 528 с.
3. Бест, Т.М. и Гарретт, У.Е. (2002). Разминка в начале и в конце занятия. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрём, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 205-212.
4. Болобан, В.Н. (1990). Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости. [Диссертация] Д-р. пед. наук. Киев, 364 с.
5. Бондарчук, А.П. (2000). Периодизация спортивной тренировки. К.: Олимп. лит., 568 с.
6. Борзов, В. (2013). Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии. Наука в олимпийском спорте, 4, сс. 71-82.
7. Борзов, В. (2014). Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии. Наука в олимпийском спорте, 1, сс. 60-74.
8. Булатова, М.М. (1996). Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. [Диссертация] Д-р. пед. наук. Киев, 356 с.
9. Булатова, М.М. и Платонов, В.Н. (1996). Спортсмен в различных климатогеографических и погодных условиях. Киев: Олимпийская литература, 177 с.
10. Волков, Л.В. (2002). Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 296 с.
11. Волков, Н.И., Несен, Э.Н. и Осипенко, А. А. (2000). Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 504 с.
12. Горкин, М.Я., Кочаровская, О.В. и Евгеньева, Л.Я. (1973). Большие нагрузки в спорте. К.: Здоров'я, 184 с.
13. Добрынская, Н. (2014). Специальные упражнения в легкоатлетическом многоборье. Наука в олимпийском спорте, 2, сс. 69-78.
14. Добрынская, Н. (2014). Специальные упражнения в легкоатлетическом многоборье. Наука в олимпийском спорте, 3, сс. 88-91.

15. Добрынская, Н.В. (2015). Совершенствование специальной подготовленности спортсменок высокой квалификации в легкоатлетическом многоборье. [Диссертация] К. физ. восп. Киев: НУФВСУ, 226 с.
16. Желязков, Ц. и Дашева, Д. (2002). Основы на спортната тренировка. София: Гера арт, 432 с.
17. Желязков, Ц. и Дашева, Д. (2011). Основы на спортната тренировка. 2-е изд. София: Гера арт, 432 с.
18. Келлер, В.С. (1987). Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена. В кн.: Теория спорта, 1-е изд. Киев: Вища школа, сс. 66-100.
19. Келлер, В.С. и Платонов, В.Н. (1987). Техническая подготовка. В кн.: Теория спорта. К.: Вища шк., сс. 174-186.
20. Келлер, В.С. и Платонов, В.Н. (1993). Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Львов, 270 с.
21. Козлова, Е.К. (2012). Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики. Киев: Олимп. лит., 368 с.
22. Колб, Дж. (2003). Факторы окружающей среды. В кн.: Р. Джексон, ред., Спортивная медицина. Практические рекомендации, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 265- 280.
23. Коул, Ф. (1996). Особенности потребления углеводов спортсменами в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В кн.: Питание в системе подготовки спортсменов, 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, сс. 25-46.
24. Лапутин, А.Н. (1986). Обучение спортивным движениям. К.: Здоров'я, 214 с.
25. Линдсей, Д. (2003). Принципы и методы реабилитации. В кн.: Спортивная медицина, 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, сс. 296-314.
26. Макинтайр, Д. и Лойд-Смит, Р. (2002). Усталостные травмы в беге. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрёма, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 121-140.
27. Мак-Комас, А.Дж. (2001). Скелетные мышцы. Киев: Олимпийская литература, 408 с.
28. Мартин, Д.Ф. и Керл, У.У. (2002). Использование тепла для профилактики и лечения. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрёма, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 342-348.
29. Матвеев, Л.П. (1999). Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 320 с.
30. Моногаров, В.Д. (1986). Утомление в спорте. Киев: Здоров'я, 120 с.
31. Моногаров, В.Д. (1994). Генез утомления при напряженной мышечной деятельности. Наука в олимпийском спорте, 1, сс. 47-58.
32. Мохан, Р., Гессон, М. и Гринхафф, П.Л. (2001). Биохимия мышечной

- деятельности и физической тренировки. Киев: Олимпийская литература, 296 с.
33. Никитенко, А.В. (2017). Тестирование ловкости и координационных способностей в единоборствах и боевых искусствах. У сб. тез доповідей: X Міжнародна конференція «Молодь та олімпійський рух». [online] Київ: НУФВСУ, сс. 417-419. Available at: http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf
34. Норрис, С. и Смит, Д. (2003). Физиология. В кн.: Р. Джексон, ред., Спортивная медицина. Практические рекомендации. 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 252- 264.
35. О'Брайен, М. (2002). Профилактика перетренированности. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрёма, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 246-251.
36. Платонов, В.М. та Булатова, М.М. (1995). Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 320 с.
37. Платонов, В.Н. (1980). Современная спортивная тренировка. Киев: Здоров'я, 336 с.
38. Платонов, В.Н. (1984). Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Вища школа, 336 с.
39. Платонов, В.Н. (1986). Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 288 с.
40. Платонов, В.Н. (1988). Адаптация в спорте. Киев: Здоров'я, 216 с.
41. Платонов, В.Н. (1997). Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, сс. 554-566.
42. Платонов, В.Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, 808 с.
43. Платонов, В.Н. (2005). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. М.: Советский спорт, 820 с.
44. Платонов, В.Н. (2009). Олимпийский спорт: в 2 т. Киев, Т. 1., 736 с.
45. Платонов, В.Н. (2009). Олимпийский спорт: в 2 т. Киев, Т. 2., 696 с.
46. Платонов, В.Н. (2013). Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 624 с.
47. Платонов, В.Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 752 с.

48. Платонов, В.Н. и Вайцеховский, С.М. (1985). Тренировка пловцов высокого класса. Москва: Физкультура и спорт, 256 с.
49. Платонов, В.Н., ред. (2000). Плавание: учебник для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. работников и врачей. К.: Олимп. лит., 496 с.
50. Платонов, В.Н., ред. (2011). Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 1., 480 с.
51. Платонов, В.Н., ред. (2011). Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 544 с.
52. Платонов, В.Н., ред. (2012). Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Советский спорт, Кн. 1., 480 с.
53. Платонов, В.Н., ред. (2012). Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Киев: Советский спорт, Кн. 2., 544 с.
54. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
55. Пономарев, Н.И. (1987). Функции спорта и его место в системе общественных отношений. Теория спорта. К.: Вища шк., сс. 45-65.
56. Прасад, Н. (2003). Дети в спорте. В кн.: Спортивная медицина, 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, сс. 260-264.
57. Радзиевский, А.Р., Чочорай, З.Ю. и др. (1991). Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у женщин. Киев: КГИФК, 14 с.
58. Росс, У.Д. и Марфелл-Джонс, М.Дж. (1998). Кинантропометрия. В кн.: Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. К.: Олимп. лит., сс. 235-320.
59. Сахновский, К.П. (1995). Начальная спортивная подготовка. Наука в олимпийском спорте, 2 (3), сс. 17-23.
60. Сведенхаг, Я. (1995). Развитие выносливости в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции. Наука в олимпийском спорте, 1, сс. 19-27.
61. Сейл, Д.Г. (1998). Определение силы и мощности. В кн.: Физиологическое тестирование спортсмена, 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, сс. 27-118.
62. Сили, Р.Р., Стивенс, Т.Д. и Тейт, Ф. (2007). Анатомия и физиология: в 2 кн. [пер. с англ. Г. Гончаренко]. Киев: Олимпийская литература, 662 с.
63. Сиротинин, Н.Н. (1949). Гипоксия и ее значение в патологии. В кн.: Гипоксия, 1-е изд. Киев, сс. 19-27.
64. Смолевский, В.М. и Гавердовский, Ю.К. (1999). Спортивная гимнастика (теория и практика) Киев: Олимпийская литература, 466 с.
65. Соболева, Т. и Соболев, Д. (2013). Гиперандрогения как основа высоких результатов в женском спорте. Наука в олимпийском спорте, 3, сс. 44-50.
66. Сологуб, Е.Б. (1993). Функциональные резервы мозга в процессе адаптации и спортивной деятельности. В кн.: Современный олимпийский

спорт: Материалы международного научного конгресса. Киев: КГИФК, сс. 275-277.

67. Станиш, У.Д. и Мак-Викар, С.Ф. (2002). Значение гибкости в профилактике травм. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрёма, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 221-233.

68. Тоден, Д.С. (1998). Тестирование аэробной мощности. В кн.: Физиологическое тестирование спортсмена, 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, сс. 119-191.

69. Тропп, Х., Аларанта, Х. и Ренстрём, П. (2002). Тренировка проприоцепции и координации в профилактике травм. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрёма, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 234-245.

70. Уилмор, Дж.Х. и Костилл, Д.Л. (2001). Физиология спорта. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, 502 с.

71. Уэйнберг, Р.С. и Гоулд, Д. (2001). Основы психологии спорта и физической культуры. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, 336 с.

72. Хабли-Коузи, У.Л. (1998). Тестирование гибкости. В кн.: Физиологическое тестирование спортсмена, 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, сс. 321-367.

73. Хартманн, Ю. и Тюннеманн, Х. (1988). Современная силовая тренировка. Берлин: Штортферлаг, 335 с.

74. Хаустов, С.И. (1987). Теория спорта. К.: Вища шк., 393 с.

75. Хоули, А., Деннис, К. и Ноукс, Д. (1996). Обмен углеводов во время продолжительной физической нагрузки: исторический аспект. Наука в олимпийском спорте, 1, сс. 54-58.

76. Шахлина, Л.Г. (2001). Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наукова думка, 328 с.

77. Штир, Ф. (1987). Цит. по: Теория спорта. Киев: Вища школа, с. 234.

78. Щекин, Г.В. (1993). Практическая психология менеджмента: научно-практическое пособие: в 2 кн. Кн. 1. Как делать карьеру. Киев, 152 с.

79. Энока, Р.М. (1998). Основы кинезиологии. Киев: Олимпийская литература, 399 с.

80. Энока, Р.М. (2000). Основы кинезиологии. Киев: Олимпийская литература, 399 с.

81. Юкелсон, Д. и Мерфи, Ш. (2002). Психологические аспекты в профилактике травм. В кн.: П.А.Ф.Х. Рендстрёма, ред., Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, 1-е изд. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, сс. 281-287.

Методичні роботи:

82. Озерова О.А. Гігієна фізичного виховання і спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, 2021. – 28 с.

Нормативна та законодавча база:

83. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
84. Закон України Про фізичну культура і спорт. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
85. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>
86. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К., 2001.
87. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» (Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016). – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>
88. Постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 N 1641 (1641-2004-п) "Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році" «ПОЛОЖЕННЯ про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».
89. Стан виконання Плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» на 2017 рік в Миколаївській області. URL: <http://nocsport.mk.ua/news/detail/619>
90. Указ Президента України від 28.09.2004 N 1148 (1148/2004) "Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту".

Інформаційні ресурси:

91. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
92. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
93. <http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
94. Наука в олімпійском спортe [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.
95. Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.
96. Головне державне управління у справах фізкультури і спорту: офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sport.gov.cn>.
97. Корейський олімпійський комітет: офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sports.or.kr>.
98. Японський олімпійський комітет: офіційний сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.joc.or.jp>.
99. Australian Sports Commission [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ausport.gov.au>.
100. Canadian Olympic Committee [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://olympic.ca>.
101. Comitato Olimpico Nazionale Italiano [Електронний ресурс]. – Режим

- доступу: <https://www.coni.it>.
102. Deutschen Olympischen Sportbundes [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.dosb.de>.
103. International Olympic Committee [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.olympic.org/ioc>.
104. Nederlands Olympisch Comité* Nederlandse Sport Federatie [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nocnsf.nl>.
105. UK Sport [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.uksport.gov.uk>.
106. United States Olympic Committee [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.teamusa.org>.
107. Ministre des sports [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sports.gouv.fr>.
108. Olympiatoppen [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympiatoppen.no>.
109. <http://www.noc.lviv.ua/litni-yunatski-olimpijski-ihry-v-nankin>
110. <http://www.nanjing2014.org/en/>
111. <https://org2.knuba.edu.ua/enrol/index.php?id=3503>

Додаткова

112. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: підруч. для студ. вищ. навч. закл. /Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир : ЖДУ, 2010. –319 с.
113. Дрюков В. О. Науково-методичне та медичне забезпечення спортсменів у спорті найвищих досягнень / В. О. Дрюков, Т. Є. Містулова. – К. : Наукова думка, 2004. – 277 с.
114. Дрюков В. О. Впровадження сучасних технологій у практику підготовки висококваліфікованих спортсменів / В. О. Дрюков, Ю. О. Павленко, Ю.О. Юхно // Педагогіка, психологія та медико-біол. Проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2003. – № 3. – С. 52–56.
115. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007.
116. Линець М. Особливості розвитку і функціонування професійного спорту в Європі / М. Линець, В. Артюх // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. унту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 24–26.
117. Павленко Ю. Організація та середовище системи науковометодичного забезпечення олімпійської підготовки / Ю. Павленко //Фізична активність, здоров'я і спорт. 2011. – №4(6). – С. 34-39.
118. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Монографія / Ю. О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 312 с.
119. Павленко Ю. Спортивные тренировочные центры в системе подготовки спортсменов / Ю. Павленко, Н. Козлова // Наука в олимпийском спорте. 2013. № 3. – С. 81-86.
120. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 806 с.
121. Пядухов Ю. Система обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации / Ю. Пядухов, В. Болобан, Н. Кириенко, В. Дрюков // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – Спец. выпуск. – С. 64–70.
122. Шинкарук О. А. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / [О. А. Шинкарук, О. М.

- Лисенко, Л. М. Гуніна та ін.]. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 144 с.
123. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкрєбтій. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 257 с.
124. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений]. - К. : Олимпийская литература, 2002. - 295 с.
125. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: [навч. пос.] / Волков Л. В. - К. : Вища школа, 1993. - 152 с.
126. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / Клименко В. В. - К. : Здоров'я, 1987. - 167 с.
127. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 317 с. - ISBN 966-7133-22-2
128. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / Сахновский К. П. - К. : Здоров'я, 1990. - 150 с.
129. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. - Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
130. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець - Львів : Штабар, 1997. - 208 с.

Навчально-методичне видання

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

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

Укладач
ЧОВНЮК Юрій Васильович