

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури



*Переможець від переможеного відрізняється лише тим,
що підіймається на один раз більше, ніж падає!*

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

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

Київ 2023

УДК 796.015

П 32

Укладач: С.Ф. Гасанова канд. наук з ФВіС, доцент кафедри ФВіС
Є.О. Наумець, старший викладач кафедри ФВіС
І.О. Россипчук, старший викладач кафедри ФВіС

Рецензент: О.М. Шамич – д-р психолог. наук, професор

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

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

В авторській редакції.

Підвищення спортивної майстерності: методичні вказівки / уклад.:
С.Ф. Гасанова, Є.О. Наумець, І.О. Россипчук. – Київ: КНУБА-Талком, 2023. –
34 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності».

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

Призначені для студентів денної і заочної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр.

© КНУБА, 2023

ЗМІСТ

Зміст.....	3
Загальні положення.....	4
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	7
2. Програмні результати навчання та компетентності, що формуються в результаті засвоєння дисципліни.....	8
3. Програма навчальної дисципліни.....	10
4. Структура навчальної дисципліни.....	17
5. Вимоги до самостійної роботи студентів.....	22
5.1. Індивідуальна робота.....	24
6. Контроль за якістю навчання.....	26
6.1. Перелік питань семестрового контролю.....	28
7. Умови допуску до підсумкового контролю.....	31
Література.....	32

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Методичні вказівки «Підвищення спортивної майстерності» розроблено на підставі навчального плану за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» відповідно до вимог програми навчального курсу «Підвищення спортивної майстерності».

Основою навчальної дисципліни є вивчення об'єктивних явищ, зв'язків і відношень процесу спортивного самовдосконалення студентів, які знаходяться в постійному протиріччі та визначають сутність і закономірності процесу фізичного вдосконалення та принципи управління цим процесом. Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» є вимоги законодавчих та інших нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, а також передових теоретичних розробок сучасної світової та вітчизняної науки з фізичного виховання і спорту у тісному взаємозв'язку з особливостями управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту, організацією та проведенням спортивно-масової роботи. Базисом навчальної дисципліни є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія, теорія спорту, фізіологія спорту, організація і управління в сфері ФКіС, а також накопичений досвід практики фізичного вдосконалення спортсменів.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни знаходить своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: «Теорія і методика фізичного виховання» «Теорія спорту», «Організація спортивно-масової роботи» «Інноваційні засоби у фізичному вихованні і спорті». Навчальна дисципліна «Підвищення спортивної майстерності» є навчальною дисципліною спеціальної підготовки циклу професійної підготовки фахівців за спеціальністю «Фізична культура і спорт», вивчення якої сприяє професійному розвитку фахівців з фізичної культури і спорту. Вона узагальнює й висвітлює комплекс теоретичних знань й методичних вмінь з технічної, психологічної, фізичної та тактичної підготовок, які необхідні фахівцю з фізичної культури і спорту в організації спортивно-масової роботи. Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого студента, мотивованого їх

спонукання до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

Саме від оволодіння основними положеннями навчального курсу з підвищення спортивної майстерності залежить професійна компетентність майбутніх педагогів з фізичної культури та тренерів.

Основна мета методичних вказівок полягає в тому, щоб студенти усвідомили особливості проведення й обсяг роботи з курсу «Підвищення спортивної майстерності». Основними видами навчальних занять є: лекції, практичні заняття і самостійні заняття. На лекціях студентам надаються систематизовані знання щодо основ підвищення спортивної майстерності; форм, методик, методів та засобів розвитку та вдосконалення всіх видів підготовки; методики самостійних занять щодо підвищення спортивної майстерності. Практичні заняття проводяться з основних і найбільш складних питань навчальної дисципліни. Основним завданням таких занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються. Метою практичних занять є засвоєння студентами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціальних завдань з підвищення спортивної майстерності, організації фізичної підготовки, відпрацювання відповідних документів, що забезпечує зв'язок теорії і практики, сприяє опануванню ними умінь і навичок застосування методичних знань, отриманих на лекції та під час самостійної роботи. Самостійна робота здійснюється з метою відпрацювання та засвоєння навчального матеріалу; поглиблення знань та закріплення практичних умінь; виконання індивідуальних завдань з навчальної дисципліни; підготовки до занять і контрольних заходів; формування у студентів культури розумової праці, самостійності та ініціативи у пошуку та набутті знань.

Курс «Підвищення спортивної майстерності» викладається у ВНЗ на другому курсі для студентів денної і заочної форм навчання.

Мета навчальної дисципліни: є формування у студентів здатностей використовувати теоретичні знання, навички і вміння у процесі педагогічної

діяльності в галузі фізичної культури і спорту, забезпечення студентів необхідними теоретичними і практичними знаннями зі спортивного тренування та підвищення ними спортивної майстерності в обраній спеціалізації.

Основними *задачами* вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту» є:

1. Здатність організовувати і проводити тренувальний процес з обраного виду спорту.

2. Здатність організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань з обраного виду спорту;

3. Сформувати у студентів належний рівень професійної готовності, що є основним критерієм професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

4. Сприяти формуванню у студентів професійного мислення, відповідних знань, вмінь та навичок.

5. Підвищення спортивної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки.

6. Навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з обраного виду спорту.

7. Навчити застосовувати одержані знання для пропаганди обраного виду спорту.

Предметом навчальної дисципліни є вдосконалення техніко-тактичної підготовки, освоєння методів та теоретичних засад спортивно-педагогічного вдосконалення, підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту та сприяння здобувачам вищої освіти у набутті професійної майстерності.

1. Характеристика навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Підвищення спортивної майстерності» розрахована на студентів, які навчаються на 2 курсі за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання.

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 6	Галузь знань: 01 Освіта/педагогіка	Нормативна	
Модулів - 2	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 4		2-й	2-й
Загальна кількість годин - 180		Семестр	
		3-4-й	3-4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Лекції	
		40 год.	36 год.
		Практичні, семінарські	
		40 год.	24 год.
		Самостійна робота	
		100 год.	120 год.
Індивідуальні завдання: 2 год.			
Вид контролю: екзамен			

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 180 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (40 годин); практичних занять (40 годин); самостійної роботи (100 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (36 години); практичних занять (24 години); самостійної роботи (120 годин) – для студентів заочної форми навчання.

Наприкінці семестру складається залік, наприкінці навчального року - екзамен.

Для допуску до заліку та екзамену 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: теорію і методику побудови процесу підготовки спортсменів та підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту;

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.
ЗК04	Здатність працювати в команді.
ЗК05	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК02	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
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.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістовому модулі вивчення дисципліни.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

МОДУЛЬ 1. /денна форма/

Змістовний модуль 1. (20 г.) Основні сторони спортивної підготовки. Основи побудови тренувального процесу.

Лекція 1. Тема 1. Характеристика обраного виду спорту.

Дана тема розглядається у вигляді доповіді студентів відповідно до обраного виду спорту.

Лекція 2. Тема 2. Основи спортивного тренування.

Спортивне тренування як основна форма підготовки спортсмена. Мета спортивного тренування. Завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Загальнопедагогічні методи теорії і методики фізвиховання та спорту. Рівномірний метод. Змінний метод. Інтервальний метод. Повторний метод. Ігровий метод. Змагальний метод. Метод виховання. Метод навчання.

Лекція 3. Тема 3. Змагальна діяльність у системі підготовки.

Теорія спортивних змагань. Змагання – основний елемент спортивної діяльності. Результат змагальної діяльності. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Основні функції спортивних змагань. Структура і види змагань. Управління змагальною діяльністю.

Лекція 4. Тема 4. Основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

Об'єктивно існуючі закономірності соціального, медико-біологічного, психологічного і спортивно-педагогічного характеру, що обумовлюють ефективність навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів, дозволили сформулювати специфічні принципи підготовки спортсменів. Ці принципи є теоретичними узагальненнями для розробки методичних рекомендацій, що лежать в основі раціонально організованої спільної роботи тренера і спортсмена при побудові системи підготовки до змагальної діяльності.

Лекція 5. Тема 5. Технічна підготовка в спорті.

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.

Лекція 6. Тема 6. Тактична підготовка в спорті.

Спортивна тактика, тактична підготовленість і напрямки тактичної підготовленості. Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики. Розвиток тактичного мислення.

Лекція 7. Тема 7. Фізична підготовка спортсменів.

Загальна характеристика фізичних якостей. Виховання силових здібностей. Виховання витривалості спортсменів. Виховання швидкісних здібностей спортсменів. Гнучкість та основи методики її виховання. Рухливо-координаційні здібності й основи їх виховання.

Лекція 8. Тема 8. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Формування мотивації занять спортом. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих умінь. Регулювання психологічної напруженості. Вдосконалення толерантності до психологічного стресу. Управління стартовим станом.

Лекція 9-10. Тема 9-10. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Побудова тренувальних занять у спортивному тренуванні. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні. Побудова

мезоциклів у спортивному тренуванні. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.

Змістовий модуль 2. (20 г.)

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Історія виникнення та розвитку обраного виду спорту.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Структура та особливості змагальної діяльності. Регламентація та способи проведення змагань.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Основи спортивного тренування.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи спортивної підготовки.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Технічна підготовка в спорті.

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Тактична підготовка спортсменів.

Заняття 7. *Тема для обговорення:* Фізична підготовка спортсменів.

Заняття 8. *Тема для обговорення:* Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Заняття 9. *Тема для обговорення:* Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Заняття 10. *Підведення підсумків, підготовка до заліку:* обговорення та повторення тематичних питань.

Модуль 2.

Змістовний модуль 1. (20 г.). Адаптаційні процеси в спортивній діяльності. Навантаження та її компоненти. Відбір та орієнтація в спорті.

Лекція 11. Тема 11. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Теорія адаптації Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Лекція 12. Тема 12. Енергозабезпечення м'язової діяльності.

Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування. Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення. Адаптація киснево-транспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню.

Лекція 13-14. Тема 13-14. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Вплив навантаження на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальне навантаження.

Лекція 15. Тема 15. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.

Лекція 16. Тема 16. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Засоби відновлення та стимуляції дієздатності в системі підготовки спортсменів. Характеристика засобів відновлення та стимуляції дієздатності. Основні напрямки використання засобів управління дієздатністю і відновлювальними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Лекція 17. Тема 17. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».

Визначення основних понять «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція». Спортивна обдарованість. Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації». Види спортивного відбору.

Лекція 18. Тема 18. Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багатолітньої підготовки. Первинний відбір і орієнтація на другому етапі багатолітньої підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багатолітньої

підготовки. Завершальний етап і орієнтація на п'ятому етапі багатолітньої підготовки.

Лекція 19. Тема 19. Характеристика комплексного контролю у спорті.

Мета, об'єкт і види контролю. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Контроль за чинниками зовнішнього середовища.

Лекція 20. Тема 20. Контроль і моделювання у спорті. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних можливостей спортсменів.

Змістовний модуль 2. (20 г).

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Енергозабезпечення м'язової діяльності.

Заняття 3-4. *Тема для обговорення:* Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Заняття 6. *Тема для обговорення:* Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Заняття 7. *Тема для обговорення:* Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація»

Заняття 8. *Тема для обговорення:* Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Заняття 9. *Тема для обговорення:* Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль і моделювання у спорті.

Заняття 10. *Підведення підсумків, підготовка до заліку:* обговорення та повторення тематичних питань.

Програма навчальної дисципліни

(заочна форма)

Модуль 1.

Змістовний модуль 1. (20 г.) Основні сторони спортивної підготовки. Основи побудови тренувального процесу.

Лекція 1. Тема 1. Характеристика обраного виду спорту.

Дана тема розглядається у вигляді доповіді студентів відповідно до обраного виду спорту.

Лекція 2. Тема 2. Основи спортивного тренування.

Спортивне тренування як основна форма підготовки спортсмена. Мета спортивного тренування. Завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Загальнопедагогічні методи теорії і методики фізвиховання та спорту. Рівномірний метод. Змінний метод. Інтервальний метод. Повторний метод. Ігровий метод. Змагальний метод. Метод виховання. Метод навчання.

Лекція 3. Тема 3. Змагальна діяльність у системі підготовки.

Теорія спортивних змагань. Змагання – основний елемент спортивної діяльності. Результат змагальної діяльності. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Основні функції спортивних змагань. Структура і види змагань. Управління змагальною діяльністю.

Лекція 4. Тема 4. Основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

Об'єктивно існуючі закономірності соціального, медико-біологічного, психологічного і спортивно-педагогічного характеру, що обумовлюють ефективність навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів, дозволили сформулювати специфічні принципи підготовки спортсменів. Ці принципи є теоретичними узагальненнями для розробки методичних рекомендацій, що лежать в основі раціонально організованої спільної роботи тренера і спортсмена при побудові системи підготовки до змагальної діяльності.

Лекція 5. Тема 5. Технічна підготовка в спорті.

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.

Лекція 6. Тема 6. Тактична підготовка в спорті.

Спортивна тактика, тактична підготовленість і напрямки тактичної підготовленості. Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики. Розвиток тактичного мислення.

Лекція 7. Тема 7. Фізична підготовка спортсменів.

Загальна характеристика фізичних якостей. Виховання силових здібностей. Виховання витривалості спортсменів. Виховання швидкісних здібностей

спортсменів. Гнучкість та основи методики її виховання. Рухливо-координаційні здібності й основи їх виховання.

Лекція 8. Тема 8. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Формування мотивації занять спортом. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих умінь. Регулювання психологічної напруженості. Вдосконалення толерантності до психологічного стресу. Управління стартовим станом.

Лекція 9-10. Тема 9-10. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Побудова тренувальних занять у спортивному тренуванні. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.

Змістовий модуль 2. (10 г.)

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Основи спортивного тренування. Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи спортивної підготовки.

Заняття 2. *Тема для обговорення:* Змагання і змагальна діяльність.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Технічна і тактична підготовка в спорті. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Фізична підготовка спортсменів.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Модуль 2.

Змістовний модуль 1. (10 г.). Адаптаційні процеси в спортивній діяльності. Навантаження та її компоненти. Відбір та орієнтація в спорті.

Лекція 11. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Лекція 12. Енергозабезпечення м'язової діяльності.

Лекція 13. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.

Лекція 14. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Лекція 15. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Змістовний модуль 2. (10 г).

Практичні заняття:

Заняття 1. *Тема для обговорення:* Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Заняття 2. Енергозабезпечення м'язової діяльності.

Заняття 3. *Тема для обговорення:* Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.

Заняття 4. *Тема для обговорення:* Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Заняття 5. *Тема для обговорення:* Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».

4. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 4

Лекції з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»

Назва теми	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Тема 1. Характеристика обраного виду спорту.	2					2						
Тема 2. Основи спортивного тренування.	2					2						
Тема 3. Змагальна діяльність у системі підготовки.	2					2						
Тема 4. Основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.	2					2						
Тема 5. Технічна підготовка в спорті.	2					2						
Тема 6. Тактична підготовка в спорті.	2					2						
Тема 7. Фізична підготовка спортсменів.	2					2						
Тема 8. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.	2					2						

Лекція 9-10. Тема 9-10. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.	4						4				
Тема 11. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.	2						1				
Тема 12. Енергозабезпечення м'язової діяльності.	2						1				
Тема 13-14. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.	4						2				
Тема 15. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.	2						1				
Тема 16. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.	2						1				
Тема 17. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».	2						1				
Тема 18. Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.	2						1				
Тема 19. Характеристика комплексного контролю у спорті.	2						1				
Тема 20. Контроль і моделювання у спорті.	2						1				
Усього годин	40						30				

Таблиця 5

Практичні заняття з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма					Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Тема 1. Історія виникнення та розвитку обраного виду спорту.		2						1				
Тема 2. Структура та особливості змагальної діяльності. Регламентація та способи проведення змагань.		2						1				
Тема 3. Основи спортивного тренування.		2						1				
Тема 4. Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи спортивної підготовки.		2						1				
Тема 5. Технічна підготовка в спорті.		2						1				
Тема 6. Тактична підготовка спортсменів.		2						1				
Тема 7. Фізична підготовка спортсменів.		2						1				
Тема 8. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.		2						1				

Тема 9. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.			2						1			
Тема 10. обговорення та повторення тематичних питань.			2						1			
Тема 11. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.			2						1			
Тема 12. Енергозабезпечення м'язової діяльності.			2						1			
Тема 13-14. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.			4						2			
Тема 15. Стоплення та відновлення в системі підготовки спортсменів.			2						1			
Тема 16. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.			2						1			
Тема 17. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».			2						1			
Тема 18. Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.			2						1			
Тема 19. Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль і моделювання у спорті.			2						1			
Тема 20. Обговорення та повторення тематичних питань.			2						1			

Усього годин			40						20			
Усього годин на дисципліну «Підвищення спортивної майстерності»		40	40			100		30	20			130

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 та підсумкового контролю, аналізує результати самостійної навчальної 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.

У таблиці 6 наведені теми для самостійного розгляду студентами по дисципліні «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті».

Таблиця 6

Перелік тем для самостійної роботи

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Історія розвитку обраного виду спорту в Україні та в світі.	5	5
2.	Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з (вид спорту).	5	5
3.	Характеристика обраного виду спорту, його місце та значення в системі ФВіС.	5	5
4.	Фізична підготовка в обраному виді спорту.	5	8

5.	Технічна підготовка в обраному виді спорту.	5	8
6.	Тактична підготовка в обраному виді спорту.	5	8
7.	Психологічна підготовка в обраному виді спорту.	5	8
8.	Теоретична та інтегральна підготовка в обраному виді спорту.	5	8
9.	Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена.	5	8
10.	Структура і побудова процесу підготовки спортсменів.	5	8
11.	Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації.	5	5
12.	Планування і облік у підготовці спортсменів.	5	8
13.	Розповсюдженість травм у різних видах спорту.	5	5
14.	Механізми енергозабезпечення м'язової діяльності (враховуючи специфіку обр.виду сп.).	5	8
15.	Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту у ЗВО.	5	5
16.	Адаптація в спорті. Типи адаптації. Адаптаційний синдром. Фази адаптації. Види адаптації.	5	8
17.	Методика навчання і вдосконалення технічних навичок в обраному виді спорту.	5	5
18.	Організація та проведення змагань з обраного виду спорту.	5	5
19.	Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту в ДЮСШ.	5	5
20.	Професійна майстерність тренера в обраному виді спорту.	5	5
	Усього годин	100	130

Матеріал навчальної дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, виносять на підсумковий контроль разом з матеріалом, який було опрацьовано під час проведення аудиторних занять.

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 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 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

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. 8).

Таблиця 8

Методи контролю та оцінювання знань студентів

Розподіл балів для дисципліни з формою контролю – залік/екзамен.

Поточне оцінювання		Інд. робота	Модульний контроль (КР)	Сума балів
1	2			
30	30	10	30	100

Підсумковий (семестровий) контроль здійснюється під час проведення залікової 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. 9).

Таблиця 9

**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 10.

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
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:

Питання для семестрового контролю (залік): за темами лекцій і практичних занять першого семестру.

Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю (екзамен):

1. Що є метою і завданнями спортивного тренування?
2. Які поняття є результатом рішення завдань спортивного тренування?
3. Які існують сторони підготовленості спортсмена?
4. Назвіть засоби спортивного тренування.
5. Охарактеризуйте основні методи спортивного тренування.
6. Наведіть приклади ускладнення умов застосування змагального методу.
7. Охарактеризуйте принцип спрямованості до максимуму досягнень.
8. У чому проявляється необхідність у вузькій спеціалізації в тренуванні?
9. Охарактеризуйте принципи безперервності і циклічності тренувального процесу.
10. Як у тренувальному процесі проявляється єдність загальної і спеціальної підготовки?
11. Із чим пов'язана хвилеподібна динаміка застосування навантажень і відпочинку?
12. Що таке психологічна підготовка та її значення в системі підготовки спортсменів?
13. Перелічіть і охарактеризуйте способи регуляції емоційної сфери спортсмена.
14. Охарактеризуйте такі поняття, як мотив, мотив досягнення, мотив уникнення невдач.
15. Які існують психологічні засоби регуляції мотиваційної сфери?
16. Наведіть приклади прояву вольової сфери в спортивній діяльності.
17. Що таке фрустрація і поріг фрустрації?
18. Назвіть сферу застосування засобів ідеомоторного тренування.
19. Що таке фізична підготовка?
20. Дайте визначення загальній і спеціальній фізичній підготовці.
21. Розкрийте поняття «сила» і «силові здібності».
22. Засоби і методи розвитку сили.
23. Дайте визначення швидкісних здібностей.
24. Назвіть засоби і методи розвитку швидкісних здібностей
25. Що таке швидкість, які існують шляхи розвитку швидкості?
26. Що таке витривалість?
27. Дайте визначення поняттям «загальної» і «спеціальної» витривалості
28. Від яких факторів залежить прояв витривалості?

29. Які завдання розвитку витривалості?
30. Засоби і методи розвитку витривалості.
31. Що таке гнучкість?
32. Розкрийте поняття «активна», «пасивна» гнучкість, «статична» і «динамічна» гнучкість.
33. Назвіть фактори, які обумовлюють прояви гнучкості.
34. Назвіть засоби і методи розвитку гнучкості.
35. Методика розвитку гнучкості.
36. Назвіть визначення координаційних здібностей.
37. Які фактори обумовлюють прояв координаційних здібностей.
38. Які завдання розвитку координаційних здібностей?
39. Назвіть засоби розвитку координаційних здібностей.
40. Які існують методи і методичні підходи до розвитку координаційних здібностей?
41. Яка роль процесів стомлення і відновлення в підготовці спортсменів?
42. Що таке приховане і явне стомлення?
43. Перелічіть фази відновних реакцій.
44. Які особливості процесів розвитку стомлення при виконанні навантажень різної спрямованості?
45. Які особливості процесів розвитку стомлення і процесів відновлення в спортсменів різної кваліфікації і ступеня підготовленості?
46. Які існують специфічні особливості прояву адаптації в спорті?
47. У чому полягає взаємозв'язок стресу і адаптації?
48. Охарактеризуйте механізм адаптації до фізичного навантаження.
49. Назвіть стадії формування термінової і довготривалої адаптації
50. Що таке негативні ефекти адаптації?
51. Назвіть, у яких умовах може здійснюватися ресинтез АТФ?
52. Які механізми аеробного і анаеробного ресинтезу АТФ?
53. Що таке гліколіз?
54. Дайте визначення молочної кислоти і охарактеризуйте її роль в енергозабезпеченні м'язової діяльності.
55. Що таке технічна підготовка?
56. Які завдання технічної підготовки?
57. Які існують ознаки ефективності спортивної техніки?
58. Назвіть засоби і методи технічної підготовки.
59. Яка роль умінь і навичок у технічній підготовці?
60. Які умови сприяють переходу від уміння до навички?
61. Назвіть шляхи підвищення надійності спортивної техніки.
62. Перелічіть етапи освоєння нових форм рухових дій.
63. Наведіть визначення тактичної підготовки.

64. Що таке тактичні знання, уміння, навички і тактичне мислення?
65. Що таке загальна і спеціальна тактична підготовка?
66. Назвіть засоби і методи тактичної підготовки.
67. Що таке навантаження?
68. Охарактеризуйте тренувальні і змагальні навантаження.
69. Перелічіть ознаки навантаження, різного за величиною.
70. Назвіть ознаки ефективності навантаження.
71. Охарактеризуйте зони потужності.
72. Назвіть основні параметри тренувальних навантажень і охарактеризуйте їх.
73. Структура процесу підготовки.
74. Що таке багаторічна підготовка спортсмена?
75. Охарактеризуйте етапи багаторічної підготовки.
76. Що таке мікроцикл?
77. Назвіть типи мікроциклів
78. Чим обумовлений зміст мікроциклів?
79. Що таке мезоцикл ?
80. Які існують типи мезоциклів?
81. Назвіть варіанти застосування мезоциклів у підготовці спортсменів різної кваліфікації.
82. Що таке макроцикл?
83. Назвіть види макроциклів
84. Охарактеризуйте особливості побудови річних макроциклів
85. Склад засобів, вживаних у різних періодах макроциклу.
86. Що таке спортивний відбір?
87. Назвіть основні методи спортивного відбору.
88. Що таке спортивна орієнтація?
89. Що прийнято розуміти під здібностями спортсмена?
90. Охарактеризуйте етапи спортивного відбору.

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.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В., Неханевич О. Б. [та ін.] Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. - 456 с.
2. Благий О.Л. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Благий О.Л., Ярмак О.М. – Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.
3. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – Атлант ВОИ СОІУ, Одеса. – 2018. – 282 с. ISBN 978-617-7253-86-9
4. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
5. Кокун О.М. Оптимізація адаптативних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ.: Міленіум, 2004. - 265 с.
6. Коробейніков Г.В., Дуднік О.К., Коняєва Л. Д. Діагностика психофізіологічних станів: методичний посібник. К.: Бела Церковь: БНАУ, 2008. 64 с.
7. Луковська О.Л. Методи клінічних і функціональних досліджень у фізичній культурі і спорті: Підручник /О.Л. Луковська – Дніпропетровськ: Журфонд, 2016. 310 с.
8. Олішевський С. В. Гуніна Л. М., Олійник С. А. Перспективи підвищення адаптації підлітків до стресових навантажень // Сучасна педіатрія. 2009. № 3 (25). С. 46–50.

9. Пирогова О. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Вплив фізичних вправ на працездатність людини. К.: Здоров'я, 1986. 152 с.

10. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі. Одеса, 2010. 205 с.

11. Соколовський В. С., Романова Н. О., Бондарєв І. І. Лікарський контроль у фізичному вихованні і спорті. Одеса, 2001. 93 с.

12. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація. К.: Медицина, 2008. 248 с.

13. Юшковська О.Г., Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., Середовська В.Ю. Самостійні заняття з фізичного виховання. Одеса, 2012. - 364 с.

Нормативна та законодавча база:

1. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022)
<https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>

2. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

3. Наказ МОЗУ і МОНУ №518/674 від 17.08.2009 р. «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>

4. Указ президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року» 9 лютого 2016 р. №42/2016. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/shows/42/2016>.

Електронні 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

Навчально-методичне видання

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

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

Укладачі **Гасанова Саїда Фарухівна**
Наумець Євген олександрович
Росипчук Ігор Олексійович

Комп’ютерне верстання