

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
імені Івана Черняховського**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

**ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**1.3.11 ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У  
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

для підготовки курсантів Національного університету оборони України  
імені Івана Черняховського

<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Ступінь вищої освіти</b>	бакалавр
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта/Педагогіка
<b>Спеціальність</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Спеціалізації</b>	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 1.3.11 ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

#### I. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів та нові технології у фізичному вихованні” складена відповідно до освітньої програми підготовки військових фахівців та забезпечує підготовку курсантів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальністю – “Фізична культура і спорт”, спеціалізацією – “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” для проходження служби на посадах за призначенням.

**Метою вивчення** навчальної дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів та нові технології у фізичному вихованні” є забезпечення підготовки всебічно розвинутого офіцера – спеціаліста, що володіє теоретичними знаннями, організаторськими та методичними уміннями, здатного на високому методичному рівні організувати навчально-тренувальний процес з різних видів спорту у військовій частині (ВВНЗ) і спортивних клубах ЗСУ.

Під час засвоєння навчальної дисципліни курсантами набуваються такі **компетентності**:

1. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
2. Володіння методами якісного і ефективного розв’язання завдань фізичного виховання під час проведення конкретного заняття фізичними вправами.
3. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми визначені та сформульовані наступні **результати** навчання:

1. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
2. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
3. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

#### II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

**Предметом** загальної теорії підготовки спортсменів та нових технологій у фізичному вихованні є вивчення загальних теоретико-методичних закономірностей управління вдосконаленням фізичного розвитку людини та сучасних підходів і тенденцій у методиці спортивного тренування. Загальна теорія підготовки спортсменів та нові технології у фізичному вихованні як навчальна і наукова дисципліна формує сучасні уявлення про основи планування тренувального процесу з видів спорту, структуру системи підготовки спортсменів різного рівня, методику навчання та фізичного вдосконалення людей різного віку; про харчування, допінг контроль та фармакологічні препарати, сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні та новітні технології у спортивному тренуванні, методику навчання фітнес-програм. Науково-методичну основу навчальної дисципліни складають взаємозв’язок між відбором, підготовкою та розвитком фізичних якостей, а також формуванням прикладних рухових навичок.

**Міждисциплінарні зв’язки:** вивчення дисципліни повинно відбуватись у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Спортивна медицина», «Спортивна фізіологія», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія та організація фізичної підготовки військ», «Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг»,

«Гімнастика та методика її викладання», «Метрологічний контроль та методи дослідження у фізичному вихованні», «Професійна діяльність у сфері фізичного виховання (у т.ч. професійна та педагогічна майстерність)», «Гігієна», «Біомеханіка», «Спортивні ігри та методика їх викладання», «Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання». Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесів у закладах освіти та військових частинах.

Предмет вивчається протягом 5-го семестру, курсантами відпрацьовується 3 теми, кожна з яких складається з лекцій, семінарських та самостійних занять.

Роль ЗТПС та НТФВ визначається розкриттям основ фізичного тренування, формуванням сучасного світогляду на місце та значення фізичного вдосконалення людини в сучасних умовах розвитку Збройних Сил. Формування військового фахівця забезпечується єдністю підходів до виховання, навчання та розвитку, в яких військово-фізична підготовка представлена як спеціалізований напрямок фізичного виховання особистості.

Базисом ЗТПС та НТФВ є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), загальна теорія фізичного виховання, фізіологія, наука управління. Тому, важливішою мовою успішного оволодіння дисципліною є вивчення міжпредметних зв'язків, пошук спільних напрямів виховання, навчання та фізичного розвитку людини.

Обсяг навчальної дисципліни складає 90 годин / 3 кредити ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 60 годин (лекцій – 34 год., семінарських занять – 26 год.); на самостійну роботу – 30 годин;

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, семінарські та самостійні заняття, екзамен.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого їх спонукання до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують фундаментальні знання з дисципліни, семінарські заняття проводяться для поглиблення теоретичних знань курсантів та містять значну частину матеріалу проблемного типу навчання.

Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних курсантами 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. Курсанти виконують завдання практичного, ситуаційного характеру.

Самостійні заняття передбачають виконання ними завдань, які сприяють відпрацюванню та засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню отриманих знань та практичних умінь. Під час самостійних занять курсанти, також, виконують індивідуальні завдання, які винесені за межі лекційного курсу та висвітлюються у доступній методичній літературі.

Навчальним планом підготовки зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності: на 3 курсі – екзамен.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов'язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних ними знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

поточний контроль;

самоконтроль;

підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

**Поточний контроль** – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми (логічно завершеної частини навчальної дисципліни). Проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу програми навчальної дисципліни, перевірка їх готовності до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тижні для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від екзамену.

Курсанти, що мають заборгованості до екзамену не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до їх відома перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, не виконання практичних нормативів) викладач відстороняє його від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на поточному контролі отримав оцінку «незадовільно», повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому випадку він до підсумкового контролю (екзамену) не допускається.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання практичних завдань (методичного завдання).

Рубіжний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять наприкінці вивчення протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається. Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на екзамені.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня їх знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом, навичок роботи з електронно-обчислювальною технікою тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

**Самоконтроль** призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль ними здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного.

**Підсумковий контроль** проводиться у вигляді екзамену в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час екзамену (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за екзамен вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне, та за необхідністю – лекційне).

2. Дисципліна у кожному семестрі повинна мати рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множиться на три).

3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до екзамену не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.

4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елемента робочої програми дисципліни в цілому, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта, яку він має ліквідувати на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

Для семестрів, де навчальним планом передбачено екзамен, загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 60 балів) та суми балів, що набрані під час складання екзамену (максимально 40 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де  $O_{\text{НЗ}}$  — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне, лабораторне);

$O_{\text{МК}}$  — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$  — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де  $N_{\text{НЗ}}$  — кількість навчальних занять (семінарських, практичних)

$N_{\text{МК}}$  — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 60\%}{\max_{\text{бал}}}, \quad (3)$$

де  $C_{\text{бал}}$  — сумарний бал за семестр;

$\max_{\text{бал}}$  — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за екзамен складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань (практичних нормативів)), які сумарно складають 40 балів (табл. 1).

Таблиця 1

**Відомість проведення диференційованого заліку (екзамену)**

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)			Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)			Усна перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)			Сумарний бал		
			№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету		1 питання	2 питання

Результати за екзамен заносяться у таблицю 2. Бал за екзамен переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 2

**Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр**

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал	мак бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за екзамен (диф. залік)	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Таблиця 3

**Система нарахування заохочувальних додаткових балів**

№	Вид діяльності слухача (курсанта)	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.

Курсанти, які не склали екзамен з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання

екзамену допускається не більше двох разів. Друге повторне складання екзамену приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Таблиця 4

#### Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів та нові технології у фізичному вихованні” виступають: контрольні питання до семінарських занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до екзамену, які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

### III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні основні поняття і визначення:

**теорія** – система основних ідей у тій чи іншій галузі знань; форма наукового знання, що дає цілісне уявлення про закономірності і суттєві зв'язки дійсності; спостереження, дослідження, логічне узагальнення досвіду суспільної практики, що відображає об'єктивні закономірності розвитку людини, суспільства;

**методика** – сукупність способів проведення якоїсь роботи (у галузі педагогічної науки, у галузі фізичного виховання);

**методика** – конкретні форми та засоби використання методів, за допомогою яких здійснюється глибше пізнання різноманітних проблем педагогіки. Методика вирішує тактичні питання. Її завдання: розробка певного алгоритму дослідницької діяльності в конкретних умовах, з конкретним об'єктом дійсності із використанням певної системи засобів тощо. Тобто, методика містить опис сукупності методів, системи прийомів і засобів, що застосовуються для дослідження різних явищ. Методика відповідає на запитання: як, яким способом організувати та проводити дослідження? Її основна функція – організація дослідної діяльності. Методика – це сукупність методів, прийомів і засобів оптимального вирішення назрілої проблеми чи виконання певного виду діяльності;

**спорт** – своєрідний феномен людської діяльності, який характеризується змагальною, виховною та ігровою діяльністю, яка заснована на використанні фізичних вправ та має соціально значущі результати;

**масовий спорт** входить в склад базової фізичної культури. Це регулярні заняття й участь у змаганнях представників різних вікових груп з метою зміцнення здоров'я, корекції фізичного розвитку і статури, підвищення працездатності, оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками, активного відпочинку, досягнення фізичної досконалості;

**спорт вищих досягнень** – особлива сфера фізичної культури. Це систематична, планова багаторічна підготовка й участь у змаганнях у вибраному виді спорту з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів, перемоги на найбільших спортивних змаганнях. Він включає спорт професіональний (приносить прибуток) та спорт Олімпійський (перемога на Олімпійських іграх);

**професійний спорт** – вид підприємницької діяльності в якій спортивні змагання виступають джерелом отримання прибутків;

**адаптивний спорт** – орієнтований на соціальну адаптацію та покращення стану здоров'я людей з інвалідністю. Розрізняють три основних напрямку адаптивного спорту: 1) Паралімпійський; 2) Дефлімпійський; 3) Спеціальні Олімпіади.

**спортивна підготовка** – багатofакторний процес, який включає в себе спортивні тренування, підготовку до змагань та участь в них, матеріально-технічне, науково-методичне, інформаційне та інші види забезпечення;

**спортивне тренування** – ключова частина процесу спортивної підготовки, заснована на використанні фізичних вправ для розвитку і вдосконалення техніко-тактичної, фізичної та інших видів підготовленості;

Послідовність вивчення та методика викладання дисципліни передбачає послідовне проведення всіх видів занять, що сприяє зменшенню часу між поданням матеріалу, його сприйняттям і закріпленням.

Структурна побудова дисципліни, розподіл навчального часу за темами та видами навчальних занять наведена у розділі IV.

**Тема 1. Система та структура підготовки спортсменів.** Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсмена. Систематизація та класифікація видів спорту. Система спортивних змагань. Структура змагальної діяльності спортсменів. Тенденції розвитку спорту вищих досягнень та напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки. Адаптація в спортивному тренуванні. Втома та відновлення при м'язовій діяльності. Навантаження у спортивному тренуванні. Засоби та методи спортивного тренування. Структура технічної підготовленості. Методика технічної підготовки. Структура тактичної підготовленості. Вдосконалення тактичної підготовленості. Структура, методики розвитку та оцінка фізичних спроможностей. Структура та вдосконалення моральних та вольових якостей. Структура та вдосконалення психічних можливостей.

#### **Рубіжний контроль**

**Тема 2. Організація тренувального процесу у системі підготовки спортсменів.** Методика побудови занять. Методика побудови мікроциклів. Методика побудови мезоциклів. Види та загальна структура макроциклів. Періодизація тренування в окремому макроциклі. Сумарний обсяг та співвідношення роботи різної спрямованості на протязі року та макроциклу. Загальна структура багаторічної підготовки та факти, що її визначають. Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Основні напрямки інтенсифікації тренувального процесу в багаторічній підготовці. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічної підготовки. Загальна характеристика проблеми відбору. Особливості відбору та підготовки на першому етапі багаторічного вдосконалення. Особливості відбору та підготовки на другому етапі багаторічного вдосконалення. Особливості відбору та підготовки на третьому етапі багаторічного вдосконалення.

#### **Рубіжний контроль**

**Тема 3. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів. Нові технології у фізичному вихованні і спорті.** Підготовка спортсменів в умовах середньогір'я та високогір'я, штучне гіпоксичне тренування. Підготовка спортсменів в умовах підвищених та низьких температур. Підготовка спортсменів в умовах десинхронізації та ресинхронізації циркадних ритмів. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів. Наукове обладнання під час підготовки спортсменів. Класифікація фітнес-програм. Сучасні технології у спорті. Сучасні технології оптимізації тренувального процесу у спорті вищих досягнень. Засоби відновлення. Основні положення застосування відновлювальних засобів. Основи харчування. Допінг у спорті, історія виникнення та боротьба із вживанням. Класифікація допінгових препаратів. Харчові добавки та регулювання маси тіла. Антидопінговий контроль. Фармакологічне забезпечення спорту.

#### **Рубіжний контроль**

**Екзамен – 5 семестр.**



**IV. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА БЛОКАМИ ЗМІСТОВНИХ МОДУЛІВ (РОЗДІЛАМИ),  
ТЕМАМИ І ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

**а) денна форма навчання**

Шифр і назва вмінь і змістовних модулів, номери та назви тем	Усього годин	Із них		У тому числі за видами навчальних занять							Курсові роботи	Індивідуальних завдань	Підсумковий контроль
		навчальні заняття	самостійна робота	лекції	семінарські заняття, групові заняття	практичні заняття	групові вправи	командно-штабні навчання	воєнні ігри	рубіжний контроль			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>5 курс</b>													
<b>V семестр</b>													
<b>Тема 1.</b> Система та структура підготовки спортсменів.	28	18	10	12	4		-	-	-	2		-	-
<b>Тема 2.</b> Організація тренувального процесу у системі підготовки спортсменів	30	20	10	12	6		-	-	-	2		-	-
<b>Тема 3.</b> Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів. Нові технології у фізичному вихованні і спорті	30	20	10	10	8		-	-	-	2		-	-
<b>Екзамен</b>	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-		-	2
<b>Усього за V семестр</b>	<b>90</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	-	-	-	-	<b>6</b>	-	-	<b>2</b>
<b>Усього за 3 курс</b>	<b>90</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	-	-	-	-	<b>6</b>	-	-	<b>2</b>
<b>Усього за навчальну дисципліну</b>	<b>90</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	-	-	-	-	<b>6</b>	-	-	<b>2</b>

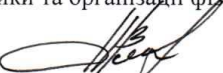
**V. ПЕРЕЛІК КОМАНДНО-ШТАБНИХ (ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ) НАВЧАНЬ, ВОЄННИХ ІГОР,  
КУРСОВИХ РОБІТ (ПРОЕКТІВ), ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

Назва командно-штабного (тактико-спеціального) навчання, оперативної (тактичної) задачі, воєнної гри, курсової роботи	Розподіл часу		
	Усього годин	У тому числі	
		У класах	На місцевості
Командно-штабні (тактико-спеціальні) навчання	-	-	-
Воєнні ігри	-	-	-
Курсові роботи (індивідуальні завдання)	-	-	-

## VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Анохін Є.Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: [навч. посібник] / Анохін Є.Д. – Львів: ЛВІ, 2005. – 115 с.
2. Арансон М. В. Питание для спортсменов / М. В. Арансон. – К.: Физкультура и спорт, 2001. – С.72–87.
3. Бальсевич В. К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теор. и практ. физ. культ. – 1999, № 4, с. 21–25..
4. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: [учеб. пособие] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. — К.: ТОВ «Полиграф-Експрес», 2005 – 195 с.
5. Кузин В.В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / Кузин В.В., Лаптев А.П. – К.: РГАФК, 1999. – 31 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – К.: ФиС, 1991. – 286 с.
7. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – К.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил.
8. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / Платонов В. Н., Сахновский К. П. – К.: Рад. шк., 1988. — 288 с.
9. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Здоровье, 1988. – 216 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 186 с.
11. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: [учеб. пособ.] / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005, – 290 с.
12. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология / Р.Д. Сейфулла. – К.: Физкультура и спорт, 1999. – 118 с.
13. Сидорченко К. М. Загальна теорія підготовки спортсменів : [навч.-метод. посібн.] / Сидорченко К. М. – Одеса, 2013. – 214 с.
14. Сидорченко К. М. Нові технології у фізичному вихованні : [навчально-методичний посібник] / Сидорченко К. М. – Одеса: Військова академія, 2014. – 145 с.
15. Сидорченко К. М. Теорія і методика фізичного виховання : [навч.-метод. посібн.] / Сидорченко К. М. – Одеса, 2011. – 107 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. — Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
17. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри  
теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту  
Протокол від “09” серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту  
підполковник  
“09” серпня 2019 року  Назарій ВЕРБИН