

**Силабус курсу
Загальна теорія
підготовки
спортсменів**

Освітній ступінь – бакалавр
Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма
«Фізична реабілітація»
Кількість кредитів – 3

Рік підготовки, семестр – 4 рік, II семестр

Компонент освітньої програми: основний

Дні занять: вівторок, 11.10-12.30, ауд. 171
Консультації: четвер 14.20, ауд. 166

Мова викладання: українська



Керівник курсу

к. .н. ф.в. і с., доц. **Сапрун Станіслав Теодозійович**

Контактна інформація Stas-sa@ukr.net тел.098-2191517

Опис дисципліни

Навчальна дисципліна «Загальна теорія підготовки спортсменів» - це узагальнююча система знань у сфері теорії і методики підготовки спортсменів в спорті, що виступає однією з ключових у підготовці майбутніх тренерів та педагогів.

Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є формування у студентів фундаментальних та ґрунтовних знань та умінь стосовно сутності спорту як соціального та суспільного явища та основ планування підготовки спортсменів.

Навчальний контент

Години (лек./сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
0 / 1	Історія формування та загальна структура предмету «Загальна теорія підготовки спортсменів»	Знати історичні передумови формування та загальна структура предмету «Загальна теорія підготовки спортсменів». Знати теоретико-методичні основи теорії періодизації спортивного тренування. Оволодіти понятійно-термінологічним апаратом дисципліни. Знати класифікації видів спорту.	Питання
2 / 2	Підготовка національних команд до олімпійських ігор: історія та сучасність	Знати основи олімпійської підготовки в НДР та сучасній Німеччині. Знати систему підготовки спортсменів СРСР та Росії. Знати основи підготовки команд США до Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор. Знати сучасний стан і ефективність системи підготовки спортсменів у різних країнах.	Питання
1 / 2	Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	Знати мету, завдання та засоби спортивної підготовки. Знати методи спортивного тренування. Знати специфічні принципи системи спортивної підготовки. Знати загальнодидактичні та дидактичні принципи та їх використання в системі підготовки спортсменів.	Питання

1 / 2	Відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів	Знати основи спортивного відбору як раціональної системи педагогічного пошуку обдарованих дітей. Знати зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічного удосконалення спортсменів. Знати основи первинного відбору та орієнтації на першому етапі багаторічного удосконалення. Знати основи попереднього відбору та орієнтації на другому етапі багаторічної підготовки. Знати основи проміжного відбору та орієнтації на третьому етапі багаторічного удосконалення. Знати основний відбір та орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічного удосконалення. Знати основи заключного відбору та орієнтація на шостому та сьомому етапах багаторічної підготовки.	Питання
0 / 2	Змагальна діяльність у підготовці спортсменів	Знати техніку, стратегію і тактику змагальної діяльності. Знати особливості визначення результату в спортивних змаганнях. Знати регламентацію та способи проведення змагань. Знати класифікацію змагань.	Питання
1 / 2	Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти спортивного тренування	Знати загальну характеристику фізичного навантаження. Знати регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни його компонентів. Знати внутрішню сторону фізичного навантаження. Знати основи відпочинку між фізичними навантаженнями як фактору оптимізації тренувальних дій. Знати вплив навантаження на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Знати основи втоми та відновлення під час м'язової діяльності. Знати основи суперкомпенсації. Знати основи відставленого тренувального ефекту. Знати негативну дію надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я. Знати зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Знати координаційну складність навантаження	Питання
1 / 2	Адаптація до тренувальних навантажень	Знати основні поняття про адаптацію. Знати фізіологічні механізми адаптації до навантажень. Знати адаптацію серцево-судинної системи. Знати адаптацію дихальної системи до фізичних навантажень. Знати адаптацію нервово-м'язової системи до фізичних навантажень. Знати підвищення алактатних анаеробних можливостей. Знати підвищення лактатних (гліколітичних) анаеробних можливостей.	Питання
1 / 1	Система енергозабезпечення м'язової діяльності спортсмена	Знати алактатну систему енергозабезпечення. Знати лактатну систему енергозабезпечення. Знати аеробну систему енергозабезпечення. Знати адаптацію аеробної системи енергозабезпечення. Знати енергозабезпечення м'язової діяльності різної інтенсивності та тривалості.	Питання
1 / 2	Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів	Знати загальну структуру багаторічної підготовки спортсменів. Знати мегаструктуру процесу підготовки спортсменів. Знати побудову етапів багаторічної підготовки спортсменів. Знати структуру річного циклу підготовки спортсменів. Знати одно-, двох- та трьохциклові моделі періодизації підготовки. Знати особливості побудови тренувального процесу в різних видах спорту протягом річних тренувальних циклів. Знати побудову річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту.	Питання
1 / 2	Мезо- та мікроструктура процесу підготовки спортсменів	Знати основи побудови мезоциклів. Знати поєднання мікроциклів в мезоциклах. Знати особливості побудови мезоциклів для тренування жінок. Знати побудову програм мікроциклів. Знати типи мікроциклів. Знати структуру мікроциклів у залежності від кількості занять впродовж дня. Знати	Питання

		поєднання навантажень в мікроциклі.	
1 / 2	Сторони підготовленості спортсменів та методики їх удосконалення	Знати основи технічної підготовленості спортсмена. Знати основи методики технічної підготовки. Знати основи тактичної підготовленості спортсмена. Знати основи методики тактичної підготовки. Знати основи психологічної підготовленості спортсменів. Знати основи методики психологічної підготовки.	Питання

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ЗК 1.	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 5	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК 11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
ФК 1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК 2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях
ФК 6	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
ФК 10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
ФК 11	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ФК 12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар
ФК 13	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту
ФК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи
ПРН 12	Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Літературні джерела

1. Боднарчук А.П. периодизация спортивной тренировки / А.П. Боднарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.

2. Васильков А.А. Теория и методика спорта: ученик / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.
3. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. – Тернопіль ТНПУ, 2010р. – 206 с.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Сов. спорт, 2010. – 288 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. кул. / Л.П. Матвеев. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Наука побеждать. – М., Астрель, 2004. – 863 с.
8. Олимпийские игры (1896–1972) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2012. – Т. 1. – 496 с. – ил.
9. Олимпийские игры (1976–2012) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2012. – Т. 2. – 512 с. – ил.
10. Олимпийский спорт : в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т. 1. – 736 с.: ил.
11. Олимпийский спорт : в 2 т. / В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т. 2. – 696 с.: ил.
12. Плавание / Под. ред. Платонова В.Н. – К. Олимп. л-ра, 2000. – 494 с.
13. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.: ил.
14. Платонов В.Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В.Н. Платонов, Ю.А. Павленко, В.В. Томашевский. – К.: Изд. Дом Бураго, 2012. – 252 с.
15. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. - М.: Олимп. лит., 2004. - 808с.
16. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
17. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта: пер. с англ. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олимп. лит., 2001. – 502 с.
18. Шаплина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Г. Шаплина. – К.: Наук. думка, 2001. – 328 с.
19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-21) усне опитування	48
Модуль 2 Самостійна робота. Виконання завдань із самостійної роботи	26
Модуль 3. ІНДЗ + Виконання завдань самопідготовки	26

До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст практичних робіт
- 3) Завдання для підсумкового контролю (залікові питання)
- 4) Електронне навчання в системі MODLE