

Силабус курсу

Теорія і методика обраного виду спорту. (Професійна практика в ДЮСШ) (Адаптація в спорті)

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: 01– Освіта/Педагогіка Спеціальність: 017

Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «017 Фізична культура і спорт»

Кількість кредитів – 5

Рік підготовки, семестр – 2 рік, I, II семестр Компонент

освітньої програми: вибірковий

Дні занять: середа, четвер 09.35-10.55, ауд. 168

Консультації: вівторок 12.45, ауд. 168

Мова викладання: українська



Керівник курсу

к. пед.н., доц. **Корнієнко Сергій Миколайович**

Контактна інформація kornienko@tnpu.edu.ua ; 0671989153

Опис дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Адаптація в спорті» є структурні та функціональні зміни організму спортсменів під впливом фізичних навантажень, різних кліматично-географічних і погодних умов.

Метою викладання навчальної дисципліни є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку фахівця з олімпійського і професійного спорту до майбутньої професійної діяльності.

Ознайомлення студентів з загальними основами адаптації і закономірностями її функціонування у спорті; вивчення структурних і функціональних змін організму людини під впливом фізичних навантажень, кліматично-географічних і погодних умов.

Навчальний контент

Години (лек./сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2 / 8	Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті.	Знати: поняття адаптації. Генотипова і фенотипова адаптація. Прояви адаптації у спорті. Реакції адаптації: загальний адаптаційний синдром, стрес-синдром, реакції першого ряду, реакції другого ряду, термінові і довготривалі реакції. Формування функціональних систем організму.	Питання
2 / 7	Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень.	Знати: м'язи їх функція, різновиди і структура. Перебудова м'язів під впливом різних фізичних навантажень статичних і динамічних, помірних і межових. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Характеристика м'язових волокон різного типу. Внутрішньо м'язова і між м'язова координація. Адаптаційні зміни в кістковій системі спортсмена. Адаптаційні зміни з'єднувальної тканини.	Питання
0 / 7	Адаптація систем енергозабезпечення.	Знати: характеристику джерел енергозабезпечення м'язової діяльності: анаеробне алактатне, анаеробне лактатне, аеробне. Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення (максимальна потужність і максимальна ємність джерел). Резерви адаптації	Питання

		аеробної системи енергозабезпечення (адаптація кисневотранспортної системи і систем утилізації кисню).	
0 / 7	Адаптація фізіологічних організму до навантажень.	анатомо-фізіологічних систем до фізичних навантажень. Знати: особливості адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Особливості адаптації дихальної системи до фізичних навантажень. Адаптація нервової системи до фізичних навантажень. Адаптація ендокринної системи до фізичних навантажень. Адаптація сечовидільної системи до фізичних навантажень.	Питання
2 / 7	Реакції адаптації організму спортсменів на фізичні навантаження.	Знати: характеристику і класифікацію навантажень у спорті. Компоненти фізичних навантажень і їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на фізичні навантаження. «Перехресна адаптація». Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.	Питання
2 / 8	Втома і відновлення у системі підготовки спортсменів.	Знати: загальні поняття втоми і відновлення. Розвитку втоми при напруженій м'язовій діяльності. Протікання відновних процесів в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень. Особливості втоми і відновлення при навантаженнях різної величини і спрямованості. Особливості втоми і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсменів.	Питання
0 / 7	Формування довготривалої адаптації у системі підготовки спортсменів.	Знати: фактори, що визначають тривалість багаторічної підготовки спортсменів. Вік спортсменів і їх схильність до адаптації. Формування адаптації залежно від динаміки і спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Формування адаптації залежності від спортивної спеціалізації і статі спортсменів. Адаптація організму спортсменів упродовж року і макроциклу у зв'язку з величиною і спрямованістю навантажень. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.	Питання
2 / 9	Адаптація організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії.	Знати: Стадії адаптації людини до висотної гіпоксії: гостра, перехідна і стійка адаптація. Фактори, від яких залежить швидкість досягнення стійкої адаптації до висотної гіпоксії. Реакції адаптації постійних жителів гір. Форми гіпоксичного тренування (природне і штучне). Оптимальна висота для гірської підготовки. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці у горах. Реакліматизація і деадаптація після повернення спортсменів з гір.	Питання
2 / 9	Адаптація організму спортсменів до умов високих і низьких температур.	Знати: особливості організму спортсмена в умовах різних температур. Гіпертермічні травми: судоми, теплові перенавантаження, тепловий удар. Реакції організму спортсмена в умовах високих температур. Особливості взаємодії між механізмами теплової рівноваги в організмі і умовами навколишнього середовища.	Питання
0 / 9	Десинхронізація ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.	Знати: добові зміни у стані організму спортсмена. Особливості тренування і змагання у різний час доби. Причини, від яких залежить тривалість ресинхронізації ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Особливості тимчасової адаптації спортсменів після дальніх перельотів.	Питання

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
---------------------	--------------------------

ЗК 1.	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 6	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
ФК 1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК 4	Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують
ФК 5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя
ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування
ПРН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 21	21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Літературні джерела

1. Булатова М.М. Спортсмен в различных климатично-географических и погодных условиях / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 177 с.
2. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник / Тетяна Володимирівна Маленюк. – Кіровоград: КОД, 2012 – 120 с.
3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / Владимир Николаевич Платонов. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Владимир Николаевич Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / Владимир Николаевич Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Владимир Николаевич Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
7. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / Владимир Николаевич Платонов. – К.: Здоров'я, 1984. – 264 с.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / Владимир Николаевич Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 350 с.
9. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
10. Радько М.М. Спортивна морфологія: Навчальний посібник / В.Г. Савка., М.М. Радько, О.О. Воробйов, І.В. Марценяк, А.В. Бабюк. – Чернівці: Книги – XXI, 2007. – С. 64 – 83.

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 відбутись 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 1-10) усне опитування	70
Модуль 2 Самостійна робота.	20
Модуль 3. ІНДЗ	10

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

Силабус курсу

Теорія і методика обраного виду спорту (Пропедевтична практика в ДЮСШ). Дитячо-юнацький спорт

Освітній ступінь – бакалавр
Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма «017 Фізична культура і спорт»
Кількість кредитів – 3
Рік підготовки, семестр – 3 рік, VI семестр

Компонент освітньої програми: вибірковий

Дні занять: понеділок, 9.35-10.55, ауд. 165
Консультації: середа 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 «Дитячо-юнацький спорт» - це узагальнююча система знань у сфері теорії і методики підготовки юних спортсменів в спорті, що виступає однією з ключових у підготовці майбутніх тренерів та педагогів.

Метою викладання навчальної дисципліни «Дитячо-юнацький спорт» є формування у студентів фундаментальних та ґрунтовних знань та умінь стосовно сутності юнацького спорту як соціального та суспільного явища та основ планування підготовки спортсменів.

Навчальний контент

Години (лек./сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
0 / 2	Вступ до дисципліни «Дитячо-юнацький спорт»	Знати специфічні особливості професійної діяльності тренера юних спортсменів. Знати зміст системи багаторічної спортивної підготовки. Знати структуру дисципліни, програмові установки, основні поняття і термінологія	Питання
2 / 2	Особливості змагальної діяльності у видах спорту	Знати характеристику змагальної діяльності у видах спорту. Знати структуру змагальної діяльності. Знати фактори, які визначають ефективність змагальної діяльності. Знати стратегію і тактику змагальної діяльності. Знати основи управління змагальною діяльністю. Знати специфічні особливості змагальної діяльності в легкій атлетиці. Знати специфічні особливості змагальної діяльності в гімнастиці. Знати специфічні особливості змагальної діяльності в спортивних іграх. Знати специфічні особливості змагальної діяльності в єдиноборствах. Знати критерії оцінки ефективності змагальної діяльності. Знати завдання та значення спортивних змагань, види змагань. Знати основні положення про змагання. Знати способи проведення спортивних змагань. Знати визначення результатів змагань.	Питання

2 / 2	Удосконалення спортивної техніки	Знати роль і значення спортивної техніки у різних видах спорту. Знати фази утворення рухових навичок і етапи вивчення спортивної техніки. Знати передумови вивчення спортивної техніки. Знати вибір методів при засвоєнні спортивної техніки. Знати методичні прийоми технічної підготовки юних спортсменів.	Питання
2 / 2	Особливості розвитку рухових здібностей у видах спорту	Знати види, засоби і методи фізичної підготовки. Знати загальну характеристика витривалості, сили, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості.	Питання
2 / 2	Особливості спортивної роботи в ДЮСШ	Знати завдання і типи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Знати організацію і зміст навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ. Знати основи організації і методики відбору учнів для ДЮСШ. Знати планування навчальної роботи в ДЮСШ та обліку навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ	Питання
2 / 2	Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів	Знати мету і завдання навчально-тренувального процесу. Знати принципи навчання і тренування. Знати методи навчання і тренування. Знати загальну структуру, тип і організацію занять. Знати вікові особливості навчання і тренування юних спортсменів.	Питання
2 / 2	Удосконалення різних сторін підготовленості юних спортсменів	Знати основи удосконалення і оцінки фізичної, техніко-тактичної, інтелектуальної, психологічної підготовленості юного спортсмена. Знати основи удосконалення інтегральної підготовленості і змагальної практики спортсмена.	Питання
2 / 2	Контроль і управління в спортивному тренуванні	Знати основи мети, об'єкту і видів контролю, вимог до показників, які використовуються в контролі. Знати основи контролю фізичної, технічної, психологічної, змагальної діяльності. Знати основи контролю тренувальних і змагальних навантажень. Знати про суб'єкти та об'єкти спортивної діяльності, взаємовідносини тренера і учня. Знати види управління підготовкою спортсменів у різних видах спорту.	Питання
2 / 2	Відбір і прогнозування здібностей у процесі багаторічної підготовки юних спортсменів	Знати основи вчення про здібність, обдарованість, талант. Знати основи спортивного відбору і орієнтації спортсменів в процесі багаторічного тренування. Знати основи психофізіології спортивних здібностей. Знати соматопсихологію спортивних здібностей. Знати основи тестування компонентів спортивних здібностей	Питання
2 / 2	Психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби в системі підготовки юних спортсменів	Знати загальну характеристика педагогічних, психологічних та медико-біологічних засобів відновлення працездатності. Знати узагальнену схему використання відновлюючих засобів під час підготовки до участі в змаганнях. Знати основи харчування юних спортсменів. Знати основи лікарсько-педагогічного контролю. Знати основи режиму, особистої гігієни та самоконтролю. Знати основні вимоги попередження спортивного травматизму	Питання
2 / 2	Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу з видів спорту	Знати основи будівництва та обладнання місць занять і основні гігієнічні вимоги, щодо їх експлуатації. Знати основи спортивного інвентарю і обладнання місць занять. Знати основи використання тренажерів у системі спортивної підготовки. Знати роль діагностичної і керуючої апаратури у системі спортивної підготовки.	Питання

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ЗК 1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 2	Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
ЗК 3	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
ЗК 6	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК 8	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК 9	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК 10	Здатність бути критичним і самокритичним.
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 3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення
ФК 5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
ФК 6	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
ФК 7	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
ФК 8	Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
ФК 9	Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
ФК 10	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 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
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 6	Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
ПРН 12	Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН 18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 19	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
ПРН 20	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Літературні джерела

1. Боднарчук А.П. тренінг легкого атлета / А.П. Боднарчук. – К.: Здоров'я, 1986. – 160 с.
2. Боднарчук А.П. періодизація спортивної тренінг / А.П. Боднарчук. – К.: Олімп. лит., 2005. – 304 с.
3. Васильков А.А. Теорія і методика спорту: ученик / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Фенікс, 2008. – 379 с.
4. Верхошанський Ю.В. програмування і організація тренінг процесу / Ю.В. Верхошанський. – М.: Фізкультура і спорт, 1985. – 176 с.
5. Вороб'єв А.Н. Тренінг, роботоспособність, реабілітація / А.Н.

- Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
6. Еднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. – Тернопіль ТНПУ, 2010р. – 206 с.
 7. Заціорський В.М. Физические качества спортсмена – М.: Изд. „Физ-ра и спорт”, 1966. – 200 с.
 8. Иссурин В.Б. Блоксовая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Сов. спорт, 2010. – 288 с.
 9. Каунсилмен Дж. Спортивное плавание / Дж. Каунсилмен. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 208 с.
 10. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна Асоціація. – 1992. – 279 с.
 11. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
 12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
 13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. кул. / Л.П. Матвеев. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.
 14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Наука побеждать. – М., Астрель, 2004. – 863 с.
 15. Озолин Н.Г. Тренировка легкоатлета / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1949. – 212 с.
 16. Олимпийские игры (1896–1972) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2012. – Т. 1. – 496 с. – ил.
 17. Олимпийские игры (1976–2012) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2012. – Т. 2. – 512 с. – ил.
 18. 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.
 19. 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.
 20. Плавание / Под. ред. Платонова В.Н. – К. Олимп. л-ра, 2000. – 494 с.
 21. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища шк., 1984. – 336 с.
 22. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – К.: Здоровья, 1988. – 216 с.
 23. 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.
 24. 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.
 25. 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.
 26. Теория спорта / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Вищ.шк., 1987. – 424 с.
 27. Теория и методика спорта: Учебное пособие. - Под общей редакцией Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – Москва 1997. – 416 с.
 28. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта: пер. с англ. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олимп. лит., 2001. – 502 с.
 29. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.
 30. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Г. Шахлина. – К.: Наук. думка, 2001. – 328 с.
 31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.

- **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 1-11) усне опитування	68
Модуль 2. Самостійна робота. Виконання завдань із самопідготовки.	22
Модуль 3. ІНДЗ	10

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

Силабус курсу
Теорія і методика обраного виду спорту.
(Пропедевтична практика в ДЮСШ)
(Відновлювальні засоби працездатності в системі
підготовки спортсменів)

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: Освіта/Педагогіка Спеціальність: 017 –

Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Кількість кредитів – 3

Рік підготовки, семестр – 4 рік, VII-VIII семестр

Компонент освітньої програми: вибірковий

Дні занять: понеділок, середа 11.10-12.30,

легкоатлетичний манеж

Консультації: середа 14.05, 166 ауд.

Мова викладання: українська



Керівник курсу

к. н фв та с., доц. **Ладика Петро Ігорович**

Контактна інформація ladyka.petro@gmail.com 0677847122

Опис дисципліни

Метою - навчальної дисципліни є опанування майбутніми тренерами знаннями, вміннями та навичками застосування різних методів та засобів відновлення працездатності спортсменів у навчально-тренувальній та змагальній діяльності, а також формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку фахівця з олімпійського і професійного спорту до майбутньої професійної діяльності.

Навчальний контент

Годин и Лек/п рак	Темати	Результати навчання
2/2	Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.	Знати: оптимізацію планування різних структурних одиниць навчально-тренувального процесу з використанням засобів відновлення та стимулювання працездатності.
2/4	Загальна характеристика навантажень у спорті	Знати: особливості регулювання тренувальних і змагальних навантажень. Дозування навантаження.
2/4	Характеристика навантажень, що застосовуються у спортивному тренуванні.	Знати: характеристику навантажень, що застосовуються у спортивному тренуванні.
2/4	Особливості використання засобів відновлення працездатності в системі спортивного тренування.	Знати: місце відновлювальних засобів працездатності в процесі навчально-тренувальних занять.
2/4	Відновлення спортивної працездатності в єдиноборствах у спортивних іграх, циклічних видах спорту.	Знати: особливості застосування засобів відновлення спортивної працездатності в єдиноборствах. в циклічних видах спорту
2/4	Застосування педагогічних засобів відновлення.	Знати: особливості планування навантажень та побудова процесу підготовки. режим життя та спортивної діяльності. Умови для тренування.

		Відповідність навантаження можливостям спортсмена.
2/4	Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.	Знати: класифікацію методів психорегуляції. Класифікація методів психорегуляції за способом впливу – методи гетерорегуляції (вплив ззовні) і методи ауторегуляції (самовплив).
2/4	Загальні принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.	Знати: принципи застосування медико-біологічних засобів відновлення у різних видах спорту.
2/4	Поєднане застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності в різних видах спорту з урахуванням спрямованості педагогічних впливів.	Знати: особливості поєднання спортивного масажу з лазневими процедурами. Поєднання спортивного масажу з гідро процедурами. Загальні правила застосування масажу в лазні.
2/2	Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів.	Знати: функції їжі (Енергетична, пластична, біорегуляторна, пристосовно-регуляторна, імунорегуляторна, реабілітаційна, сигнально-мотиваційна).
/2	Поживні речовини – як медико-біологічний засіб відновлення працездатності спортсменів.	Знати: біологічне значення деяких поживних речовин. Роль білків і амінокислот в організмі людини. Ліпіди.
/2	Допінг, як засіб відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.	Знати: проблеми допінгу в спорті. Класифікація допінгів. МОК і боротьба з допінгом у спорті на сучасному етапі.

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 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 12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
ФК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.
ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 3	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Літературні джерела

Артюшенко А. Розвиток швидкісних здібностей у починаючих легкоатлетів 11-14 років різної будови тіла // 3б. Наук. Пр. ВДУ. – Львів, 1999. – С.909-913.

Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 256с.

Безруких М.М. и др. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6-16 лет // Физиол. Человека. – 2000. – Т.26, 1 3. – С.100-107.

Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Частина І. Кам'янець-Подільський, 1998. – 236с.

Волков Л.В. Теория и методика и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

Волков Н.І., Несен З.Н., Осипенко А. А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. -К.: Олимпийская литература, 2000. - 502 с.

Воробйов О.О. Педагогічний контроль фізичної готовності юних легкоатлетів на початковому етапі спортивної підготовки // Матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції. -Дніпропетровськ, 2006. - С. 57-60.

Граевская Н.Д., Иоффе Л.А. Некоторые теоретические и практические аспекты проблем восстановления в спорте // Теория и практика физкультурѳ. – М., 1973. – 14. – с. 32-36.

Лисенчук Г.А. Динамика послеигрового восстановления футболистов различного игрового амплуа // Педагогіка, психологія та методико-біологічне та фізичне виховання спорту: Зб. наук.пр. / С.С. Єрмаков. – Харків: ХХІІІ, 2001. – 127. – С. 97-102.

Матвеев Л.П. Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки // Теор. и практ. Физич. Культ. – 1995. – 12. – С.49-52.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн. пос. для ИФК – М.: ФиС, 1977. – 114 с.

Матвеев Л.П. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию // Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1991. – С. 85-113.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 650 с.

Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев.: Здоров'я, 1986. – 220 с.

Пішак В.П., Радько М.М., Бабюк А.В. і співавт. Вплив харчування на здоров'я людини: Підручник (За ред. Радько М.М.). – Чернівці: Книги – ХХІ, 2006. – 500 с.

Рогозкин В.А. Метаболизм анаболических и андрогенных стероидов. – Л.: Наука, 1988. – 151 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 об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Система оцінювання та розподіл балів

ЗМ 1				ЗМ2				ЗМ 3				Самостійна робота	ІНДЗ	Підсумковий контроль
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10	Т11	Т12			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	20