

**Силабус курсу  
Система  
спортивної  
підготовки в  
обраному виді  
спорту  
(Пропедевтична  
практика в ДЮСШ)  
(Адаптаційні  
можливості  
спортсменів)**

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](mailto:kornienko@tnpu.edu.ua) ; 0671989153

**Опис дисципліни**

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Адаптаційні можливості спортсменів» 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	Основи адаптаційних можливостей у спорті.	Знати: поняття адаптаційних можливостей спортсменів, генотипову та фенотипову адаптацію, прояви адаптаційних можливостей спортсменів, загальний адаптаційний синдром, стрес-синдром, реакції першого ряду, реакції другого ряду, термінові і довготривалі реакції. Знати основи формування функціональних систем організму спортсменів.	Питання
2 / 7	Адаптаційні можливості м'язової, кісткової з'єднувальної тканин до різних фізичних навантажень різних видах спорту.	Знати: будову м'язів та їх функції, різновиди їх структури, можливості перебудови м'язів під впливом різних фізичних навантажень статичного і динамічного характеру, помірних і максимальних, субмаксимальних навантажень. Знати структурні та функціональні особливості рухових одиниць м'язів, характеристики будови м'язових волокон різного типу у спортсменів з різних видів спорту. Знати особливості внутрішньом'язової і міжм'язової координації, характеристики адаптаційних змін у кістковій системі спортсмена та адаптаційні можливості з'єднувальної тканини під час тренувальних навантажень.	Питання
0 / 7	Енергозабезпечення м'язової діяльності та формування адаптаційних змін організму спортсмена	Знати: характеристики основних джерел енергозабезпечення м'язової діяльності: анаеробне валактатне, анаеробне лактатне, аеробне, гліколітичне. Знати резервні можливості адаптаційних можливостей анаеробної системи енергозабезпечення (максимальна потужність і максимальна ємність джерел енергозабезпечення). Знати резервні адаптаційні можливості аеробної системи енергозабезпечення спортсменів (адаптація киснево-транспортної системи і систем утилізації кисню).	Питання
0 / 7	Адаптаційні можливості анатомо-фізіологічних систем організму спортсменів до різних фізичних навантажень різної спрямованості.	Знати механізм формування та особливості адаптаційних можливостей серцево-судинної системи спортсменів до фізичних навантажень різної спрямованості. Знати механізм формування та особливості адаптаційних можливостей дихальної системи спортсменів до фізичних навантажень різної спрямованості та характеру. Знати механізм формування та особливості адаптаційних можливостей нервової системи спортсменів до фізичних навантажень різного характеру. Знати механізм формування адаптаційних можливостей ендокринної системи спортсменів до фізичних навантажень різного характеру та спрямованості. Знати механізм формування та особливості адаптаційних можливостей сечовидільної системи спортсменів до фізичних навантажень різної спрямованості та характеру.	Питання
2 / 7	Особливості формування адаптаційних можливостей спортсменів до фізичних навантажень різного характеру.	Знати: основні характеристики і класифікації навантажень у процесі спортивної підготовки. Знати основні компоненти фізичних навантажень та їх вплив на формування адаптаційних можливостей спортсменів. Знати індивідуальні особливості та специфічність реакцій адаптаційних можливостей організму спортсменів на фізичні навантаження різного характеру. Знати особливості формування «перехресної адаптації» в спорті. Знати специфіку впливу навантажень різної спрямованості на організм	Питання

		спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. Знати особливості реакцій організму спортсмена на змагальні навантаження з різних видів спорту.	
2 / 8	Закономірності формування процесів втоми і відновлення у процесі підготовки спортсменів з різних видів спорту.	Знати: загальну характеристику понять втоми і відновлення під час фізичних навантажень. Знати механізм розвитку втоми під час напруженої м'язової діяльності. Знати особливості формування відновних процесів в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень різного характеру. Знати особливості розвитку втоми і відновлення спортсменів після навантажень різної величини і спрямованості. Знати особливості формування втоми і відновлення в залежності від кваліфікації і рівня підготовленості спортсменів з різних видів спорту.	Питання
0 / 7	Загальні закономірності механізму формування довготривалої адаптації у системі підготовки спортсменів різного рівня підготовленості.	Знати: особливості формування багаторічної підготовки спортсменів та механізм формування довготривалої адаптації в спорті. Знати вікові особливості спортсменів формування адаптаційних можливостей та їх схильність до удосконалення. Знати механізми формування адаптаційних можливостей в залежності від динаміки і спрямованості тренувальних і змагальних навантажень в різних видах спорту. Знати механізм формування адаптаційних ресурсів в залежності від виду спортивної спеціалізації, віку і статі спортсменів. Знати особливості формування адаптаційних можливостей організму спортсменів упродовж року і макроциклу у зв'язку з величиною і спрямованістю навантажень. Знати основи періодизації річної підготовки спортсменів як основи формування ефективною та результативною довготривалою адаптації.	Питання
2 / 9	Високогір'я, середньогір'я та низькогір'я та їх вплив на адаптацію організму спортсменів в умовах висотної гіпоксії.	Знати основні стадії адаптації людини до висотної гіпоксії: гостра, перехідна і стійка адаптація. Знати основні фактори, що впливають на ефективність та швидкість досягнення стійких адаптаційних процесів до стану висотної гіпоксії. Знати закономірності формування реакції адаптації постійних жителів середньогір'я. Знати основні форми гіпоксичного тренування, природного високогір'я, тренування у штучно створених умовах середньогір'я та високогір'я. Знати оптимальне співвідношення поєднання висоти для гірської підготовки спортсменів. Знати особливості формування термінової акліматизації спортсменів під час підготовки в горах різної висоти. Знати основні параметри реакліматизації і деадаптації після повернення спортсменів з гір.	Питання
2 / 9	Тренувальна та змагальна діяльність спортсменів в умовах високих і низьких температур та адаптаційні можливості організму спортсменів.	Знати особливості життєдіяльності організму спортсменів в умовах різних температурних режимів. Знати механізм надання допомоги при гіпертермічних травмах, судом, теплових перенавантаженнях, теплових ударах. Знати особливості реакцій різних систем організму спортсменів в умовах високих температур. Знати особливості взаємодії між механізмами теплової рівноваги в організмі і умовами навколишнього середовища.	Питання
0 / 9	Формування циркадних ритмів у спортсменів: десинхронізація та ресинхронізація	Знати механізми добових змін у діяльності організму спортсменів. Знати особливості тренувальної та змагальної діяльності під час різного часу доби. Знати фактори, від яких залежить тривалість ресинхронізації та десинхронізації ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Знати особливості тимчасової та тривалої адаптації спортсменів після дальніх перельотів та зміни часових поясів.	Питання

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 2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування
ПРН 9	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
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 18	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

### 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.

### 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 1-10) 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**  
Система спортивної  
підготовки в  
обраному виді спорту  
(Пропедевтична  
практика в ДЮСШ)  
Теорія і методика  
юнацького спорту

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](mailto:Stas-sa@ukr.net) тел.098-2191517

**Опис дисципліни**

Навчальна дисципліна «Теорія і методика юнацького спорту» - 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 «Теорія і методика юнацького спорту» 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
2 / 2	Теоретико-методичні основи системи підготовки юних спортсменів в ДЮСШ.	Знати розвиток теорії і методики дитячо-юнацького спорту як наукової і навчальної дисципліни. Знати тлумачення і загальну характеристику понять: спорт, спортивна підготовка, спортивне тренування, тренуваність, спортивна форма. Знати мету і завдання дитячо-юнацького спорту. Знати засоби спортивної підготовки юних спортсменів та їх класифікацію. Знати методи спортивної підготовки юних спортсменів. Знати структуру тренувальних навантажень та їх регулювання.	Питання

2 / 2	Загальні закономірності, принципи та методичні положення підготовки юних спортсменів.	Знати характеристику загальних положень і фізичних принципів і їх роль в підготовці юних спортсменів. Знати принципи: спрямованості підготовки юних спортсменів до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації та індивідуалізації тренувального процесу, взаємозв'язку загальної та спеціальної підготовки юних спортсменів, безперервності тренувального процесу юних спортсменів, циклічності тренувального процесу, хвилеподібного характеру динаміки тренувальних навантажень.	Питання
2 / 2	Система комплексного контролю в управлінні підготовкою юних спортсменів	Знати роль комплексного контролю в підготовці юних спортсменів. Знати види контролю та їх характеристика, завдання комплексного контролю, особливості комплексного контролю в різних видах спорту. Знати основний зміст педагогічного контролю. Знати особливості комплексного лікарського контролю в спортивних школах.	Питання
2 / 2	Система багаторічної підготовки юних спортсменів	Знати особливості етапу початкової підготовки юних спортсменів: мета і основні завдання; особливості підготовки юних спортсменів; дидактичні вимоги до організації тренувального процесу; педагогічний контроль показників спортивної підготовки. Знати особливості етапу базової підготовки юних спортсменів: мета і основні завдання; особливості технічної підготовки в різних видах спорту; загальна та спеціальна фізична підготовка юних спортсменів; виховна робота з юними спортсменами; педагогічний контроль показників спортивної підготовки. Знати особливості етапу спортивного удосконалення: мета і основні завдання; удосконалення техніко-тактичної підготовки; основні завдання і зміст фізичної підготовки; значення та зміст психологічної підготовки; педагогічний контроль показників спортивної підготовленості спортсменів.	Питання
4 / 4	Періодизація спортивної підготовки юних спортсменів	Знати закономірності розвитку спортивної форми як основи періодизації тренувального процесу. Знати загальну характеристику структури тренувальних занять. Знати загальну характеристику структури і типів тренувальних мікроциклів. Знати структурну побудову і типи тренувальних мезоциклів. Знати характеристику структурної побудови тренувального макроциклу. Знати особливості побудови тренувального процесу в різних видах спорту.	Питання
2 / 2	Спортивні змагання в системі підготовки юних спортсменів	Знати загальну характеристику змагань та їх роль в підготовці юних спортсменів. Знати завдання спортивних змагань, види спортивних змагань для дітей різного віку. Знати педагогічні вимоги щодо спортивних змагань з участю юних спортсменів. Знати планування спортивних змагань. Знати особливості організації і проведення змагань для дітей різного віку.	Питання
2 / 2	Організаційні основи управління дитячо-юнацьким спортом в Україні.	Знати організаційну структуру дитячо-юнацького спорту в Україні. Знати типи і види ДЮСШ, головні завдання роботи. Знати управління системою підготовки юних спортсменів. Знати специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу з юними спортсменами. Знати організаційну структуру ДЮСШ, основний зміст і напрямки діяльності. Знати програмно-нормативне забезпечення дитячо-юнацького спорту в Україні.	Питання



2 / 2	Спортивна орієнтація та спортивний відбір юних спортсменів	Знати значення спортивної орієнтації та відбору для досягнення спортивних результатів. Знати тлумачення поняття "спортивна орієнтація" та загальну характеристику. Знати тлумачення поняття "спортивний відбір" та загальну характеристику. Знати організаційні основи системи спортивного відбору в спортивні школи. Знати особливості методики відбору юних спортсменів. Знати критерії відбору обдарованих дітей в спортивні школи. Знати етапи спортивної орієнтації та спортивного відбору, їх характеристику.	Питання
2 / 4	Особливості системи підготовки юних спортсменів	Знати дидактичну спрямованість навчально-тренувального процесу підготовки юних спортсменів. Знати особливості та загальні вимоги до фізичної підготовки юних спортсменів. Знати особливості навчання спортивній техніці юних спортсменів. Знати тактичну підготовку, психологічну підготовку юних спортсменів. Знати виховну роботу по формуванню спортивного характеру і правил поведінки юних спортсменів.	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 12	Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
ПРН 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
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 легкoатлeтa / А.П. Боднарчук. – К.: Здорoв'я, 1986. – 160 с.
2. Боднарчук А.П. пeриoдизaцiя cпopтивнoї тренінгoвки / А.П. Боднарчук. – К.: Олімп. лит., 2005. – 304 с.
3. Вaсилькoв А.А. Тeopия и мeтoдикa cпopтa: учeник / А.А. Вaсилькoв. – Рoстoв н/Д: Фeникс, 2008. – 379 с.

4. Верхошанский Ю.В. программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
5. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / 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. Блоковая 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 Бурого, 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. –

### 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 1-9) усне опитування	72
Модуль 2. Самостійна робота. Виконання завдань із самопідготовки.	18
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**  
**Система спортивної підготовки в обраному виді спорту**  
**(Пропедевтична практика в ДЮСШ)**  
**(Змагальна діяльність в обраному виді спорту)**

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 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.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні та практичні основи змагальної діяльності в обраному виді спорту.

**Навчальний контент**

Годин и Лек/п рак	Теми	Результати навчання
2/4	Вступ до дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (Модуль Змагальна діяльність в обраному виді спорту)»	Знати: специфічні особливості професійної діяльності тренера, зміст системи багаторічної спортивної підготовки, основні поняття і термінологія, структуру дисципліни.
2/4	Феномен спорту	Знати: джерела та визначальні риси спорту, спортивні результати як атрибут спорту, соціальні функції спорту.
2/4	Соціальні функції спорту та спрямованість спортивного руху в суспільстві.	Знати: основні функції спорту, функціональні зв'язки спорту в системі соціальних явищ, особливості і взаємозв'язки профілюючих напрямків і розділів спорту.
2/4	Формування теорії спорту	Знати: сучасну проблематику і методологічні аспекти теорії спорту, загальну концепцію суті спорту, проблематику теорії спортивного тренування, та спортивного змагання.
2/4	Теорія спорту в системі професійної освіти	Знати: становлення теорії спорту як галузі науково-прикладних знань, методологічні підходи і методи, які узагальнюють теоретичні дослідження в спорті.
2/6	Змагальна діяльність спортсмена як основа спортивних змагань.	Знати: поняття «спортивне змагання», характеристику офіційних змагань, види та способи проведення загань.

2/4	Загальні риси і структура змагальної діяльності спортсмена	Знати: характеристику змагальних дій, особливості формування змагальної установки змагальна спрямованість і її мотивація, особливості моделювання майбутньої змагальної діяльності.
2/4	Основи системи спортивних змагань	Знати: різновиди змагань в спорті, класифікаційні підходи і їх систематизація, єдиний спортивний календар і індивідуалізована система змагань, тенденції багаторічної динаміки змагальної практики спортсмена.
4/6	Техніка і тактика змагальної діяльності спортсмена	Знати: поняття техніки і тактики змагальної діяльності, показники ефективності змагальної техніки, показники обсягу та різноманітності техніки, практичні компоненти тактики, типи змагальної діяльності спортсменів.

### Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
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.
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 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### Літературні джерела

- Боднарчук А.П. тренінг легкoатлeтa / А.П. Боднарчук. – К.: Здорoв'я, 1986. – 160 с.
- Боднарчук А.П. пeриoдизaцiя спортивнoї тренінгoвки / А.П. Боднарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
- Васильков А.А. Теория и методика спорта: ученик / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.
- Верхошанский Ю.В. программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
- Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна Асоціація. – 1992. – 279 с.
- Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. кул. / Л.П. Матвеев. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.
- Олимпийские игры (1896–1972) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2012. – Т. 1. – 496 с. – ил.
- Олимпийские игры (1976–2012) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2012. – Т. 2. – 512 с. – ил.
- 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. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища шк., 1984. – 336 с.
14. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – К.: Здоровья, 1988. – 216 с.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. Теория спорта / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Вищ.шк., 1987. – 424 с.
19. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта: пер. с англ. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олимп. лит., 2001. – 502 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 <sub>1</sub>				ЗМ <sub>2</sub>					ІНДЗ	ПІДСУМКОВЕ ТЕСТУВАННЯ	СУМА
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T 9			
7	7	7	7	7	7	7	8	8	15	20	100