

Силабус курсу
Загальна теорія
підготовки 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 – 1 рік, II семестр

Компонент освітньої програми: вибірковий

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. **Сапун 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

2 / 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
1 / 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
2 / 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
2 / 1	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 / 1	Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів	Знати загальну структуру багаторічної підготовки спортсменів. Знати мегаструктуру процесу підготовки спортсменів. Знати побудову етапів багаторічної підготовки спортсменів.	Питання
1 / 1	Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах	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 / 1	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 поєднання навантажень в мікроциклі.	Питання
1 / 1	Побудова тренувальних занять	Знати загальну структура тренувального заняття. Знати типи та форми організації занять. Знати дозування навантаження в занятті. Знати спрямованість занять. Знати основні завдання розминки. Знати структуру і зміст розминки. Знати особливості передзмагальної розминки.	Питання
2 / 2	Управління, контроль, моделювання та прогнозування в системі спортивної підготовки	Знати основи управління спортивного тренування. Знати види управління. Знати види контролю. Знати педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Знати комплексний контроль. Знати контроль фізичної підготовленості. Знати контроль технічної підготовленості. Знати контроль тактичної підготовленості. Знати контроль психологічної підготовленості. Знати контроль змагальної діяльності. Знати основи прогнозування в спорті. Знати методологічні основи моделювання. Знати основи моделювання в процесі підготовки спортсменів. Знати моделі змагальної діяльності. Знати моделювання тренувальних занять спортсменів.	Питання
0 / 2	Витривалість спортсмена та методика її удосконалення	Знати загальну характеристику витривалості. Знати фактори, що обумовлюють розвиток витривалості. Знати засоби розвитку витривалості. Знати вікову динаміку розвитку витривалості. Знати методику удосконалення загальної витривалості. Знати методику розвитку швидкісної витривалості.	Питання
0 / 2	Основи методики розвитку силових якостей	Знати загальну характеристику сили. Знати фактори, від яких залежать силові можливості спортсменів. Знати засоби розвитку сили. Знати вікову динаміку приросту сили. Знати методику розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси. Знати методику розвитку максимальної сили за допомогою удосконалення міжм'язової координації. Знати методику розвитку максимальної сили за допомогою внутрішньом'язової координації. Знати методику розвитку максимальної сили шляхом використання ізометричних вправ та вправ із само опором. Знати методика розвитку швидкісної сили. Знати методика розвитку вибухової сили. Знати методика розвитку силової витривалості. Знати особливості методики розвитку силових якостей дівчат та жінок.	Питання
0 / 2	Швидкісні здібності спортсмена та методика їх удосконалення	Знати загальна характеристика швидкості. Знати фактори, що обумовлюють прояв швидкості. Знати засоби розвитку швидкості. Знати вікову динаміку природнього розвитку швидкості. Знати методику удосконалення швидкості рухових реакцій. Знати методика удосконалення швидкості циклічних рухів. Знати основи «швидкісного бар'єру», його профілактика та усунення.	Питання
0 / 2	Гнучкість та методика її розвитку	Знати загальну характеристику гнучкості. Знати фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Знати засоби розвитку гнучкості. Знати вікову динаміку розвитку гнучкості. Знати методику розвитку гнучкості.	Питання

0 / 2	Координація та основи її удосконалення	Знати загальну характеристику координаційних здібностей. Знати фактори, що зумовлюють прояв координаційних якостей. Знати засоби розвитку координаційних здібностей. Знати вікову динаміку природного розвитку координаційних здібностей. Знати основи методики розвитку координаційних якостей. Знати здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів. Знати основи здатності до збереження рівноваги. Знати основи відчуття ритму. Знати основи здатності до орієнтування у просторі. Знати основи здатності до довільного розслаблення м'язів. Знати основи координованості рухів.	Питання
2 / 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
0 / 2	Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	Знати характеристику засобів відновлення та стимуляції працездатності. Знати основні шляхи використання засобів управління працездатністю і відновними процесами.	Питання
0 / 1	Середньогір'я, високогір'я та гіпоксія в системі підготовки спортсменів	Знати про гірський клімат та його особливості. Знати основи адаптації до висотної гіпоксії. Знати форми гіпоксичного тренування. Знати основи реакліматизації, відставленого ефекту і деадаптації після повернення з гір. Знати основи тренування в горах в системі річної підготовки.	Питання
0 / 2	Травматизм у спорті	Знати загальну характеристика спортивного травматизму. Знати організаційні та матеріально-технічні причини травматизму. Знати медико-біологічні і психологічні причини травматизму. Знати спортивно-педагогічні причини травматизму. Знати основи захворювання і травматизму в різних видах спорту. Знати основні напрями профілактики травм у спортсменів.	Питання
0 / 2	Харчування в системі підготовки спортсменів	Знати енергетичні витрати людини і енергетична цінність їжі. Знати загальні основи раціонального харчування спортсменів. Знати основи споживання вуглеводів, білків та жирів, вітамінів, мінералів, стимуляторів рослинного походження. Знати основи харчування та маси тіла. Знати питевий режим та особливості харчування юних спортсменів.	Питання
0 / 1	Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті	Знати заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів. Знати класифікацію допінгів у спорті. Знати основи боротьби із застосуванням допінгів у спорті.	Питання

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ЗК 1.	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
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 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 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 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 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 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 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 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 21	21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Літературні джерела

1. Боднарчук А.П. тренировка легкоатлета / А.П. Боднарчук. – К.: Здоровья, 1986. – 160 с.
2. Боднарчук А.П. периодизация спортивной тренировки / А.П. Боднарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта: ученик / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 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. Єднак 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. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – К.: Здоровья, 1988. – 216 с.
22. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.: ил.
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. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища шк., 1984. – 336 с.
25. 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.
26. 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.
27. Теория спорта / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Вищ.шк., 1987. – 424 с.

28. Теория и методика спорта: Учебное пособие. - Под общей редакцией Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – Москва 1997. – 416 с.
29. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта: пер. с англ. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олимп. лит., 2001. – 502 с.
30. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.
31. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Г. Шахлина. – К.: Наук. думка, 2001. – 328 с.
32. 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