



Викладач курсу  
Контактна інформація  
викладача (e-mail)  
Сторінка курсу в eLearn

**СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Основи спортивної підготовки»**  
Ступінь вищої освіти - Бакалавр  
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**  
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт  
Рік навчання - 2023-2024, семестр 6  
Форма навчання - денна  
Кількість кредитів ЄКТС - 4  
Мова викладання - українська

**Бринзак Сава Савович**  
067-838-64-15  
[sava082@ukr.net](mailto:sava082@ukr.net)

## ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни «Основи спортивної підготовки» є формування у студентів фундаментальних знань, професійно-педагогічних умінь і навичок з підготовки спортсменів для ведення ефективної інструкторської та тренерсько-викладацької діяльності.

Завданням вивчення дисципліни є:

1. Ознайомити студентів з теоретичними і методичними основами спортивної підготовки.
2. Сформуванню уявлення у студентів про особливості та специфіку спортивної підготовки як компонента формування фахівців у професійній діяльності.
3. Проаналізувати основи сучасної системи тренувань.
4. Вивчити закономірності, принципи, засоби та методи спортивного тренування.
5. Сформуванню чіткого розуміння процесів управління підготовкою спортсменів, та осіб, які займаються різними формами рухової активності.
6. Вивчити механізми навантаження та адаптації до них в системі спортивного тренування.
7. Засвоїти основи періодизації спортивного тренування та ознайомити з системою спортивного відбору і орієнтації.
8. Засвоїти основи методики становлення та вдосконалення різних сторін підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності.
9. Оволодіти методиками прогнозування та моделювання в спорті.
10. Сформуванню розуміння позатренувальних та позазмагальних чинників в системі підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності.
11. Сформуванню у студентів здатність застосовувати набуті знання, уміння та навички в практичних ситуаціях.

### **Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:**

#### **• Інтегральна компетентність**

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.

#### **• Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК4 Здатність працювати в команді.

ЗК12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

- **Результати навчання (РН):**

РН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

РН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

## СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>3 курс 6 семестр</b>				
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи спортивної підготовки</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Навчальна дисципліна «Основи спортивної підготовки» та її значення для формування фахівця у професійній діяльності	2/2/4	<p><b>Знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• загальні теоретичні основи системи спортивного тренування;</li> <li>• понятійно-категорійний апарат;</li> <li>• загальні та специфічні принципи спортивного тренування;</li> <li>• засоби та методи спортивного тренування;</li> <li>• сутність управління підготовкою спортсменів;</li> <li>• управління рухами та тренувальною і змагальною діяльністю;</li> <li>• основи педагогічного контролю у спортивному тренуванні;</li> <li>• основи навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів;</li> <li>• механізми адаптації до навантажень;</li> <li>• методика контролю тренувальних і змагальних навантажень;</li> <li>• сучасну систему спортивних змагань в обраному виді спорту;</li> <li>• визначення термінової та довготривалої адаптації;</li> <li>• механізми адаптації до навантажень в системі річної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.</li> </ul> <p><b>Вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• охарактеризувати сучасну систему спортивних змагань в обраному виді спорту;</li> <li>• розрізняти принципи спортивного тренування;</li> <li>• підбирати методи спортивного тренування у вибраному виді спорту;</li> <li>• визначати величину і спрямованість тренувального навантаження;</li> <li>• підбирати комплекси засобів для різних сторін підготовленості в обраному виді спорту;</li> <li>• регулювати фізичні навантаження на спортсмена та ефективно вирішувати проблеми спортивної адаптації;</li> <li>• здійснювати моделювання структури засобів і методів тренувального процесу;</li> <li>• застосовувати набуті знання для підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;</li> </ul>	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
<b>Тема 1.2.</b> Характеристика сучасної системи спортивного тренування	2/2/4			
<b>Тема 1.3.</b> Закономірності та принципи спортивного тренування	2/2/4			
<b>Тема 1.4.</b> Засоби та методи спортивного тренування	2/2/4			
<b>Тема 1.5.</b> Загальні основи управління підготовкою спортсменів	2/2/4			
<b>Тема 1.6.</b> Навантаження у спортивному тренуванні	2/2/4			
<b>Тема 1.7.</b> Адаптація до навантажень у системі спортивного тренування	2/2/4			
<b>Змістовий модуль 2. Організаційні та методологічні основи спортивної підготовки</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Організація та планування багаторічної підготовки спортсменів	2/2/4	<p><b>Знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• структуру і зміст багаторічної підготовки спортсменів;</li> </ul>	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє</p>	<p>Згідно політики</p>

<b>Тема 2.2.</b> Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• структуру багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту;</li> <li>• етапи відбору багаторічної системи тренування спортсменів;</li> <li>• види планування підготовки спортсменів;</li> </ul>	<p>ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn).  <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).  <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).  <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)</p>	<p>оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
<b>Тема 2.3.</b> Побудова тренувального процесу спортсменів в річному циклі тренувань	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• принципи побудови план-графіку річного тренувального циклу з обраного виду спорту</li> <li>• основні завдання, що вирішуються на кожному з трьох періодів річного тренувального циклу;</li> <li>• особливості побудови річних тренувальних циклів в обраному виді спорту;</li> </ul>		
<b>Тема 2.4.</b> Побудова тренувального заняття як структурної одиниці тренувального процесу	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• структуру і зміст тренувального заняття;</li> <li>• типи тренувальних занять;</li> <li>• форми і методи проведення тренувальних занять;</li> <li>• особливості сторін підготовки спортсменів;</li> </ul>		
<b>Тема 2.5.</b> Методики становлення та вдосконалення різних сторін підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• класифікацію техніки та тактики з обраного виду спорту;</li> <li>• основні фізичні якості спортсмена;</li> <li>• методи розвитку спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту;</li> <li>• основи прогнозування і моделювання в спорті;</li> <li>• позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту.</li> </ul>		
<b>Тема 2.6.</b> Методики розвитку та удосконалення фізичних якостей спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2/2/4	<p><b>Вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здійснювати в обраному виді спорту спортивний відбір на різних його етапах із застосуванням різних методів дослідження;</li> <li>• методично вірно планувати, управляти та контролювати процес спортивного тренування;</li> <li>• організувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну підготовку спортсмена з обраного виду спорту;</li> <li>• скласти модельний комплекс розминки та заключної частини для тренувального заняття з обраного виду спорту;</li> </ul>		
<b>Тема 2.7.</b> Прогнозування та моделювання в системі спортивного тренування	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• скласти план-схему річного тренувального циклу з обраного виду спорту;</li> <li>• розрізнити спрямованість тренувальних занять;</li> <li>• скласти конспект навчально-тренувального заняття;</li> </ul>		
<b>Тема 2.8.</b> Позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• застосовувати методику визначення рівня фізичної підготовленості;</li> <li>• застосовувати позатренувальні та позазмагальні засоби для підготовки спортсменів.</li> </ul>		
<b>Всього за курс 120 год: 30 год – лекції, 30 год – практичні заняття, 60 год – самостійна робота</b>				

## УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

### Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
<b>Змістовний модуль 1. Теоретичні основи спортивної підготовки</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	10
<b>Змістовний модуль 2. Організаційні та методологічні основи спортивної підготовки</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	10
Відповіді студентів на практичному занятті за темами 14-15	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	10
<b>Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)</b>	<b>70</b>
<b>Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.</b>	<b>100</b>

### Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перекладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Воронова В.І. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2019. 272 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях [Текст]: Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич. Київ : КНТ, 2021. 160 с.
3. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
4. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

### Додаткові:

1. Босенко А. І. Фізіологія спорту: навч. посіб. / А. І. Босенко, М. С. Топчій, Н. Орлик. Одеса : Букаєв В. В., 2017. 67 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання»: / О. С Гуржий, А. В Порохнявий. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.
4. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
5. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.
6. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
7. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури : навч. посіб. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка ; [уклад.: Ю. О. Маркітантов, В. Ю. Маркітантова]. Вид. 2-ге допов. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. 71 с.
8. Костюкевич В.М. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
9. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-е вид., доповнено та перероблено. Київ: КТН, 2016. 616 с.
10. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 216 с.
11. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті. Навчальний посібник /Тетяна Володимирівна Маленюк. Кіровоград: КОД, 2012. 120 с.
12. Маляр Е.І. Основи спортивної підготовки: навч. посіб. / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр, А.В. Огністий, К.М. Огніста. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
13. Основи науково-дослідної роботи здобувачіввищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч.посіб. / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук,. К. : Національний університет виховання і спорту, вид-во «Олімпійська література», 2018. 528 с.
14. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія і її практичне застосування / Володимир Миколайович Платонов. -К .: Олімпійська література, 2013. 624 с.

15. Платонов В. Н., Павленко Ю. А., Гомашевский В. В. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность. Киев: Изд. Дом Д. Бурого, 2012. 252 с.

16. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : загальна теорія і її практика застосування / В. Н. Платонов. К. : Олімп. л-ра, 2004. 880 с.

17. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія й практика / Л.П. Сергієнко. К.: Олімпійська література, 2013. 1048 с.

18. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

19. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.

20. Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін ; М-во освіти і науки України, Запоріж. нац. техн. ун-т. Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. 148 с.

21. Тимошенко О.В. Основи моделювання і прогнозування у фізичному вихованні та спорті / О.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна / Навчально-методичний посібник. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. 198 с.

22. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник / О.А. Шинкарук, Е.О Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. Хмельницьк: ХНУ, 2011. 143 с.

23. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. К., 2013. 136 с.

24. Шинкарук О. Спадкові та набуті ознаки в процесі спортивного відбору. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № 1(1). С. 65-74

25. Шинкарук О.А., Мітова О.О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. Науковопрактичний журнал. Дніпропетровськ: ПДАФКіС, №1. 2017. С. 105-112.

26. Яковлів, Володимир Леонтійович. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

### **Інформаційні ресурси:**

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» / Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>

3. Сайт журналу «Наука в олімпійском спорте» / Режим доступу: <http://sportnauka.org.ua/>

4. Спортивна наука України. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/msnu>

5. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського / Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

6. Сайт гугл академії / Режим доступу: [https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as_sdt=0,5)

7. Sports-reference: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.sportsreference.com/olympics/>

8. International university sports federation: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.fisu.net/en/Summer-Universiades-3490.html>

Фізична активність, здоров'я і спорт. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>