



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

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Основи спортивної підготовки»

Ступінь вищої освіти - Магістр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 2024-2025, семестр 1
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Кротов Геннадій Валентинович
099-4343465
genkatsvale@ukr.net

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни «Теорія і методика сучасної системи спортивного тренування» є формування у студентів фундаментальних знань, професійно-педагогічних надбань з теорії підготовки спортсменів для ведення ефективної інструкторської, тренерсько-викладацької та управлінської у сфері фізичної культури та спорту діяльності.

Завданням вивчення дисципліни є:

1. Проаналізувати сучасну систему організації фізичної культури і спорту в Україні.
2. Розглянути основні етапи багаторічної системи спортивної підготовки.
3. Вивчити специфіку різних сторін сучасної системи спортивного тренування.
4. Вивчити специфіку тренування на кожному з етапів багаторічної системиспортивної підготовки
5. Засвоїти основи розробки програм та планів спортивного тренування.
6. Засвоїти основи методик системи спортивного тренування в залежності від завдань та проходження циклів річного тренування.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

- **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

- **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.

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

СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК10. Здатність до пошуку, розробки та використання інноваційних технологій, спрямованих на залучення жителів сільських територіальних громад і працівників агропромислової галузі до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності та здорового способу життя.

- **Результати навчання (РН):**

РН1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

РН9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти.

РН10. Здійснювати розробку, застосування та реалізацію інноваційних технологій спрямованих на залучення жителів сільських територіальних громад і працівників агропромислової галузі до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності та здорового способу життя.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
3 курс 6 семестр				
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи спортивної підготовки				
Тема 1.1. Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки, загальна характеристика, та напрямки її вдосконалення та її значення для формування фахівця у професійній діяльності	2/2/4	Знати - загальні теоретичні основи системи спортивного тренування; - понятійно-категорійний апарат; - загальні та специфічні принципи спортивного тренування; - засоби та методи спортивного тренування; - сутність управління підготовкою спортсменів; - управління рухами та тренувальною і змагальною діяльністю; - основи педагогічного контролю у спортивному тренуванні; - основи навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів; - механізми адаптації до навантажень; - методику контролю тренувальних і змагальних навантажень; - сучасну систему спортивних змагань в обраному виді спорту; - визначення термінової та довготривалої адаптації; - механізми адаптації до навантажень в системі річної підготовки спортсменів в обраному виді спорту. Вміти - охарактеризувати сучасну систему спортивних змагань в обраному виді спорту; - розрізняти принципи спортивного тренування; - підбирати методи спортивного тренування у вибраному виді спорту; - визначати величину і спрямованість тренувального навантаження; - підбирати комплекси засобів для різних сторін підготовленості в обраному виді спорту; - регулювати фізичні навантаження на спортсмена та ефективно вирішувати проблеми спортивної адаптації; - здійснювати моделювання структури засобів і методів тренувального процесу; - застосовувати набуті знання для підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє 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 заняті чи в eLearn)	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2. Побудова програм мікроциклів, мезоциклів, підготовка спортсменів на протязі року	2/2/4			
Тема 1.3. Закономірності та принципи спортивного тренування	2/2/4			
Тема 1.4. Засоби та методи спортивного тренування	2/2/4			
Тема 1.5. Інноваційні технології формування спортивної майстерності мешканців територіальних громад (ТГ)	2/2/4			
Тема 1.6. Навантаження у спортивному тренуванні	2/2/4			
Тема 1.7. Адаптація до навантажень у системі спортивного тренування	2/2/4			

Змістовий модуль 2. Організаційні та методологічні основи спортивної підготовки				
Тема 2.1. Організація та планування багаторічної підготовки спортсменів	2/2/4	Знати • структуру і зміст багаторічної підготовки спортсменів; • структуру багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту; • етапи відбору багаторічної системи тренування спортсменів; • види планування підготовки спортсменів; • принципи побудови план-графіку річного тренувального циклу з обраного виду спорту • основні завдання, що вирішуються на кожному з трьох періодів річного тренувального циклу; • особливості побудови річних тренувальних циклів в обраному виді спорту; • структуру і зміст тренувального заняття; • типи тренувальних занять; • форми і методи проведення тренувальних занять; • особливості сторін підготовки спортсменів; • класифікацію техніки та тактики з обраного виду спорту; • основні фізичні якості спортсмена; • методи розвитку спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту; • основи прогнозування і моделювання в спорті; • позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту. Вміти • здійснювати в обраному виді спорту спортивний відбір на різних його етапах із застосуванням різних методів дослідження; • методично вірно планувати, управляти та контролювати процес спортивного тренування; • організовувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну підготовку спортсмена з обраного виду спорту; • складати модельний комплекс розминки та заключної частини для тренувального заняття з обраного виду спорту; • складати план-схему річного тренувального циклу з обраного виду спорту; • розрізняти спрямованість тренувальних занять; • складати конспект навчально-тренувального заняття;	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє 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 заняті чи в eLearn)	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 2.2. Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки	2/2/4			
Тема 2.3. Побудова тренувального процесу спортсменів в річному циклі тренувань	2/2/4			
Тема 2.4. Структура тренувального заняття як одиниці тренувального процесу	2/2/4			
Тема 2.5. Методики становлення та вдосконалення різних сторін підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2/2/4			
Тема 2.6. Методики розвитку та удосконалення фізичних якостей спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2/2/4			
Тема 2.7. Прогнозування та моделювання в системі спортивного тренування	2/2/4			

Тема 2.8. Позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів та осіб, які займаються різними формами рухової активності	2/2/4	• застосовувати методику визначення рівня фізичної підготовленості; • застосовувати позатренувальні та позазмагальні засоби для підготовки спортсменів.		
<i>Всього за курс 120 год: 30 год – лекції, 30 год – практичні заняття, 60 год – самостійна робота</i>				

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
Змістовний модуль 1. Теоретичні основи спортивної підготовки	100
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
Змістовний модуль 2. Організаційні та методологічні основи спортивної підготовки	100
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 Темою 14	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	10
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rat.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

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

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	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

1. Гончаренко О.С., Черненко С.О. Методика організації та проведення спортивно-масових заходів. Рекомендовано до друку вченою радою ДВНЗ «донбаський державний педагогічний університет» (протокол № 3 від 30.09. 2021 р.), 2021. 60 с.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч.посіб. К. : Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
3. Куроченко І.П., Біляєв Я.М. Організація фізичної культури і спорту в територіальних громадах України: навч-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2022. 464 с.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
5. Приходько В.В. Розвиток спорту в умовах об'єднаних територіальних громад : монографія. Дніпро : Інновація, 2020. 348 с.
6. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 384 с.
7. Професійний спорт : методичні рекомендації / уклад. С. І. Савчук, Н. Я. Захожа, Ж.С. Мудрик, О.В. Валькевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 108 с.
8. Сергієнко В.М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту :навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
9. Ціпов'яз А.Т. Бондаренко В.В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук : КПК, 2019. 128 с.
10. Слободянюк М.А. Адміністративно-правове регулювання публічного управління у галузі фізичної культури та спорту : монографія. Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. 198 с.