

Силабус курсу

Теоретико-методичні засади спортивної підготовки

Ступінь вищої освіти – магістр

Освітньо-професійна програма 017 «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 1, Семестр: 1

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Маляр Неля Степанівна**

Контактна інформація malyar_e@yahoo.com, +38067 3682288

Опис дисципліни

Дисципліна “Теоретико-методичні засади спортивної підготовки” спрямована на формування у студентів фундаментальних та прикладних знань, умінь і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації; ознайомлення студентів з основами теорії та методики спортивного тренування; формування у студентів фундаментальних знань стосовно сутності спорту як соціального явища та основ спортивної підготовки.

Розділи даної дисципліни спрямовані на ознайомлення студентів з системою відбору, орієнтації та селекції на різних етапах підготовки спортсменів; на оволодіння методикою наукових досліджень, планування, управління, прогнозування та моделювання у спорті; на оволодіння студентами методикою організації та проведення змагань з дітьми різних вікових груп та спортсменами високого класу.

Структура курсу

Год ини Лек /Се м	Тема	Результати навчання	Завдання
2/1	«Теоретико-методичні засади спортивної підготовки» як наукова і навчальна дисципліна.	Знати зміст робочої програми, силабуса, анотації; Знати вимоги до написання модульних робіт та ректорської контрольної роботи, тематику КПІЗів. контрольні питання для іспиту, літературні джерела; Знати критерії оцінювання, тематику самостійної роботи;	Тести, опитування

		Знати зміст навчально-методичного комплексу дисципліни.	
2/1	Сутність та функції спорту.	Знати сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві; Знати форми функціонування спорту у суспільстві. Аналізувати матеріальні та духовні цінності спорту; Аналізувати теорії виникнення спорту; Знати загальні функції спорту.	Тести, опитування
2/1	Основи спортивної підготовки (мета, завдання, принципи, методи, засоби, сторони спортивної підготовки).	Знати мету, завдання, структура та загальну характеристику системи підготовки спортсменів; Знати види підготовки спортсменів; Знати основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.	Тести, опитування
2/1	Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки.	Знати види спортивних змагань. Знати специфічні особливості змагальної діяльності (ЗД). Знати структуру і зміст змагальної діяльності в спорті. Знати правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту. Знати структуру і зміст "Положення про змагання". Знати способи проведення та характер спортивних змагань. Знати способи визначення результату в різних видах спорту, фактори результативності ЗД. Та фактори забезпечення і фактори реалізації ЗД. Знати умови проведення змагань, що впливають на результативність. Знати особливості планування змагань. Знати про роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів. Знати про регламентацію та способи проведення змагань. Знати про особливості стратегії ЗД у спорті.. Знати про особливості моделювання змагальної діяльності в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.	Дидактичні тести, опитування
2/1	Особливості спортивного відбору, орієнтації та селекції у системі спортивної підготовки.	Знати поняття задатки, здібності, "спортивна обдарованість", талант Знати чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість. Знати мету, завдання та зміст спортивного відбору, спортивної орієнтації та селекції. Знати критерії спортивного відбору. Знати завдання та зміст відбору на різних етапах багаторічної підготовки. Знати педагогічні критерії визначення рухової обдарованості спортсменів. Знати біологічні (генетичні) критерії визначення рухової обдарованості спортсменів.	Дидактичні тести, опитування

			Знати таблиці оцінки загальних та спеціальних здібностей при спортивному відборі.	
2/1	Управління та планування тренувальною змагальною діяльністю спортсменів. Структура особливості побудови системи підготовки спортсменів.	та та та системи	Знати види планування (перспективне, поточне, оперативне). Знати структуру і зміст системи підготовки спортсмена. Знати типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Знати мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Знати співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Знати мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Знати особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Знати динаміку спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Знати мету, завдання і зміст періодів макроциклу. Знати фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів. Знати етапи багаторічної підготовки спортсменів (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень). Знати особливості побудови підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах. Знати основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.	Тести, опитування
2/1	Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів.	та у	Знати основи планування та управління в системі підготовки спортсменів. Знати особливості контролю у системі підготовки спортсменів. Знати методологічні основи моделювання. Знати особливості моделювання змагальної діяльності спортсменів. Знати особливості моделювання тренувальної діяльності спортсменів. Знати методологічні основи прогнозування. Знати загальну характеристику видів прогнозування.	Тести, опитування
2/1	Облік і контроль у системі спортивної підготовки.	у	Знати мету та об'єкт контролю. Знати види контролю (попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий, комплексний). Знати методи контролю (педагогічне спостереження, опитування, прийом навчальних нормативів, тестування, контрольні й інші змагання, найпростіші лікарські методи (вимір ЖЕЛ	Дидактичні тести, опитування

		<p>- життєвої ємності легень, маси тіла, станової сили й ін.), хронометрування заняття, визначення динаміки фізичного навантаження на занятті по ЧСС і ін.).</p> <p>Знати особливості контролю змагальної діяльності.</p> <p>Знати особливості контролю тренувальних і змагальних навантажень.</p>	
2/2	Науково-дослідна робота у процесі спортивної підготовки.	<p>Знати методи наукових досліджень у спорті.</p> <p>Аналізувати науково-педагогічну літературу, документальні та архівні матеріали.</p> <p>Здійснювати педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, відеозйомку змагальної діяльності спортсменів, опитування, анкетування.</p> <p>Знати метод інтерв'ю та метод експертних оцінок.</p> <p>Знати особливості соціометричного опитування.</p>	Дидактичні тести, опитування
6/2	Особливості методики спортивної підготовки (фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовки спортсменів).	<p>Знати мету, завдання та зміст фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовок у процесі підготовці спортсменів.</p> <p>Знати засоби, методи, методичні прийоми розвитку фізичних якостей та всіх видів підготовки. Знати класифікацію фізичних вправ.</p> <p>Знати причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.</p> <p>Сили природи та гігієнічні фактори.</p> <p>Знати загальні основи навчання рухових дій.</p> <p>Знати про рухові уміння і навички, механізми формування рухових дій.</p> <p>Знати структуру процесу навчання рухових дій.</p> <p>Знати методи оволодіння руховими вміннями та навичками.</p> <p>Знати методи вдосконалення рухових навичок.</p> <p>Знати особливості спортивної техніки. Знати характеристику техніки спортивних вправ.</p> <p>Знати етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст; етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст; етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст.</p> <p>Знати про тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення.</p> <p>Знати методи та методичні прийоми розвитку тактичного мислення, умови, що визначають вибір тактики.</p> <p>Знати основи методики психологічної підготовки спортсменів.</p> <p>Знати особливості методики корекції психічних станів спортсменів перед змаганнями.</p> <p>Знати особливості контролю рівня психологічної підготовленості спортсменів.</p>	

		<p>Знати методики інтегральної підготовки спортсмена.</p> <p>Знати особливості контролю інтегральної підготовленості спортсмена.</p> <p>Знати про роль змагальної діяльності в інтегральній підготовці спортсмена.</p>	
2/1	<p>Позатренувальні фактори у системі спортивної підготовки. Допінг у спорті.</p>	<p>Знати засоби і умови відновлення працездатності.</p> <p>Знати особливості харчування та загартування спортсменів.</p> <p>Знати про особливості режиму дня та особисту гігієну спортсмена.</p> <p>Знати про вплив негативних звичок на піготовленість спортсменів.</p> <p>Знати історію виникнення допінгу та організацій для боротьби з допінгом.</p> <p>Знати види та вияви стомлення, недопінгові засоби, які підвищують працездатність спортсменів, спортивні допінги та кров'яний допінг.</p> <p>Знати основні анаболічні засоби та застереження, щодо їх використання.</p> <p>Знати про особливості боротьби з застосуванням допінгу в спорті.</p>	<p>Тести, питання</p>
2/1	<p>Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів. Особливості адаптації.</p>	<p>Знати про тривалість відновлення та характер відпочинку.</p> <p>Аналізувати зовнішню та внутрішню сторони навантаження.</p> <p>Аналізувати різновиди відпочинку за тривалістю та характером організації.</p> <p>Знати сутність адаптації в спорті.</p> <p>Знати про особливості реакцій адаптації при м'язовій роботі.</p> <p>Знати стадії формування термінової адаптації.</p> <p>Знати стадії формування довготривалої адаптації.</p> <p>Знати про особливості деадаптації, реадаптації та зриву адаптації в спорті.</p> <p>Знати засоби відновлення спортсменів: педагогічні засоби, психологічні засоби, медико-біологічні засоби, гігієнічні засоби.</p> <p>Знати основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності.</p>	<p>Тести, питання</p>
2/1	<p>Особливості підготовки спортсменів у гірських умовах та умовах різних температур і різних часових поясів.</p>	<p>Знати про особливості спортивної підготовки в гірських умовах.</p> <p>Знати про особливості тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.</p> <p>Знати про адаптацію людини до висотної гіпоксії (загальні положення).</p> <p>Знати про стадію гострої адаптації, стадію перехідної адаптації, стадію стійкої адаптації. Знати</p>	<p>Тести, питання</p>

		про особливості побудови тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації. Знати особливості спортивної підготовки в умовах різних температур і різних часових поясів.	
--	--	---	--

Літературні джерела

1. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021.112 с.
2. Долинний Ю. О. Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Ю. О. Долинний. Краматорськ : ДДМА, 2020. 111 с
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 2018. 616 с.
5. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021.120с.
6. Маляр Е.І. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 28 с.
7. Маляр Е.І. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 32 с.
8. Маляр Е.І. Олімпійський та професійний спорт: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 48 с.
9. Маляр Е.І. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 48 с.
10. Маляр Е.І. Професійна майстерність тренера: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 36 с.
11. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика спортивного тренування: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2020. 55 с.
12. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
13. Пугач Ю. С. Теорія та методика спортивно масової роботи : навчально-методичні рекомендації / Ю. С. Пугач. – Миколаїв : Іліон, 2021. – 97 с.
14. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
15. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (Проект) [Електронний ресурс]. – Режим доступ : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogovikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do2025-rokuk.pdf>.
16. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : Планер, 2018. – 418 с.
17. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.
18. Тодорова В.Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с

19. Тодорова В.Г. Задорожна О., Пітин М., Пасічна Т. Тенденції змін у правилах змагань у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вип. 9(28). Вінниця : Планер, 2020. С. 184–189.
20. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – 339 с.
21. Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
22. Академія фізичного виховання, Варшава (Польща) <http://www.awf.edu.pl>
23. O. Azhyppo, V. Pavlenko, V. Mulyk, K. Mulyk, L. Karpets, T. Grynova, M. Sannikova / Direction of teaching the subject of physical education by taking into account opportunities of institution of higher education and interests of student youth / Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18(1), Art 29, 2018 pp. 222 – 229.
24. Lloyd R.S. Strength and conditioning for young athletes: science and application / London, New-York: Routledge, 2021. 232 p.

Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань; екзамен.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Відвідування та конспекти лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КПІЗ, екзамен)
Модуль № 1	20 %	10 балів	21 балів (1-7 лекція по 3 бали)	9 балів	10 балів	50 балів Модульна робота (письмова робота - 2 питання в білеті по 25 балів або робота в

						MOODLE - 10 тестів по 5 балів
Модуль № 2 (ректорська контрольна)	20 %	10 балів	18 балів (8-13 лекція по 3 бали)	12 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3 (КПІЗ+тренінг)	20 %	-			-	КПІЗ - 80 балів (Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист КПІЗ – 40 балів)) + тренінг – 20 балів
Модуль № 4 (письмовий екзамен)	40 %	-	-	-	-	100 балів (письмова робота : 4 питання в білеті (по 25 балів) або робота в MOODLE:10 тестів (по 4 бали) + 2 завдання з методики спортивної підготовки (по 30 балів)

Оцінювання

- Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1	20
Модуль 2	20
Модуль 3	20
Модуль 4	40

● Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом