

Силабус курсу

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

| | | |
|---|---|--|
| Освітній ступінь | бакалавр | |
| Галузь знань: | 01 освіта/педагогіка | |
| Спеціальність | 017 фізична культура і спорт | |
| Освітньо-кваліфікаційна програма | | |
| Кількість кредитів | 3 | |
| Рік підготовки | 2024-2025 | |
| Семестр | VI (денна), VII- VIII (заочна) | |
| Компонент освітньої програми | Нормативна | |
| Мова викладання | Українська | |
| Формат курсу | Денна/заочна форми навчання | |
| Викладачі курсу | <p>1. Линець Михайло Михайлович, кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури.</p> <p>2. Смирновський Сергій Борисович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури.</p> <p>3. Антонов Сергій Васильович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури.</p> <p>4. Михальчук Соломія Андріанівна, викладач кафедри теорії спорту та фізичної культури.</p> <p>5. Наконечний Роман Богданович, викладач кафедри теорії спорту та фізичної культури.</p> <p>6. Лазурко Юлія Миколаївна, викладач кафедри теорії спорту та фізичної культури.</p> | |
| Контактна інформація | <p>1. e-mail: tmos@ldufk.edu.ua веб-сайт: http://ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad/articles/linec-mixajlo-mixajlovich.106.html</p> <p>2. e-mail: smirnovskyu.s@hotmail.com веб-сайт: https://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad/articles/smirnovskij-sergij-borisovich-skopijovano.html</p> <p>3. e-mail: antonov.ua177@gmail.com веб-сайт: http://ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad/articles/neroda-neonila-viktorivna.html</p> | |
| Опис дисципліни | | |
| Загальна кількість годин | 90 | |
| Обсяг курсу | <p>58 години аудиторних з них: 22 годин лекцій 36 годин семінарських занять 32 годин самостійної роботи</p> | <p>20 години аудиторних з них: 12 годин лекцій 8 годин семінарських та практичних занять 70 годин самостійної роботи</p> |

| | |
|--|--|
| Мета курсу | формування у студентів фундаментальних знань та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів. |
| Навчальний контент | Додаток |
| Формування програмних компетентностей та результатів навчання | <p>Загальні компетентності: ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 2. 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 4. Здатність працювати в команді. 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.</p> <p>Фахові компетентності: 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 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 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p> <p>Програмні результати навчання: ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. 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 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. 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</p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | <p>національному рівнях.</p> <p>ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</p> <p>ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p>ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.</p> <p>ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p> |
| <p>Літературні джерела</p> | <p>Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с. 2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с. 3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9. 4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103. 5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с. 6. Розвиток фізичних якостей /М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов //Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т.1, гл.9. – С. 175-295. <p>Допоміжна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с. 2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с. 3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0. 4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3. 5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС». 6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с. |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>7. Baechle T.R. Essentials of Strength Training and Conditioning /T.R. Baechle, R.W.Earle. – [3rd ed.]. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2008. – 641 p.</p> <p>8. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O.Bompa, M.Carrera. – [2 nd.] – Champaign, IL:Human Kinetics, 2005. – 259 p.</p> <p>9. Dick F.W. Sports training principles / Dick F.W. – [5 th ed.]. – London: A.C.Black, 2007. – 387 p.</p> <p>10. Kraemer W.J. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts / W.J.Kraemer , S.J.Fleck. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2007. – 245 p.</p> <p>11. Malacko J. Tehnologija sporta i sportskog treninga / J.Malacko, I.Rado. – Sarajewo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2004. – 477 p.</p> <p>Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.</p> <p>Інформаційні ресурси інтернет:</p> <p>1. Мультимедійне забезпечення лекцій.</p> <p>2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.noc-ukr.org/</p> <p>3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.olympic.org/</p> <p>4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.olimparena.org/</p> <p>5. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/</p> <p>Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.</p> | |
| <p>Політика оцінювання</p> | <p>Політика щодо дедлайнів та перескладання: завдання модульного контролю виконуються у визначені робочої програмою терміни. При виконанні завдань з порушенням графіку без поважних причин (змагання, навчально-тренувальні збори, хвороба тощо), оцінка не перевищує 75% від максимальної.</p> <p>Політика щодо академічної доброчесності: списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені. При виконанні письмових робіт із використанням ідей, тверджень, відомостей надавати посилання на джерела інформації. За відсутності коректних посилань на інформаційні джерела виконані завдання не оцінюються.</p> <p>Політика щодо відвідування: відвідування лекційних занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали.</p> | |
| <p>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</p> | <p>Лекції, презентації, інтерактивні методи (ситуаційні завдання, мозковий штурм, дискусії тощо)</p> | |
| <p>Оцінювання</p> | <p>Денна форма:</p> <p>Обов'язкові: Творча письмова робота (презентація) за темою на вибір (МОДУЛЬ 1): 1. Спорт як соціальне явище. 2. Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту. 3. Методи та засоби підготовки</p> | <p>Заочна форма:</p> <p>Обов'язкові: Творча письмова робота (презентація) за темою на вибір (МОДУЛЬ 1): 1. Спорт як соціальне явище. 2. Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту. 3. Методи та засоби підготовки</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>спортсменів в обраному виді спорту – 0-5 балів.</p> <p><u>(МОДУЛЬ 2):</u></p> <p>1.Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей. 2.Контроль фізичної підготовленості у різних видах спорту – 0-6 балів.</p> <p>Практичні роботи:</p> <p>1.Засоби і методи спортивного тренування, 2. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД, 3. Контроль за рівнем фізичної підготовленості – 0-9 балів</p> <p>Екзамен – 0-50 балів</p> <p>Опціональні: Активне навчання (відповіді, участь у дискусії) – 0-30 балів.</p> | <p>спортсменів в обраному виді спорту – 0-8 балів.</p> <p><u>(МОДУЛЬ 2):</u></p> <p>1.Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей. 2.Контроль фізичної підготовленості у різних видах спорту – 0-8 балів.</p> <p>Практичні роботи:</p> <p>1.Засоби і методи спортивного тренування, 2. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД, 3. Контроль за рівнем фізичної підготовленості – 0-16 балів</p> <p>Екзамен – 0-50 балів</p> <p>Опціональні: Активне навчання (відповіді, участь у дискусії) – 0-18 балів.</p> |
|--|--|---|

ДОДАТОК
Навчальний контент

| | Теми | Результати навчання |
|--|---|---|
| МОДУЛЬ 1 | | |
| Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів | | |
| 1 | «ЗТПС» як наукова та навчальна дисципліна. | Зміст навчальної дисципліни «ЗТПС» та її значення в підготовці фахівців з олімпійського професійного спорту. Спорт як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві. Соціальне значення спорту. Педагогічне спостереження як метод наукового дослідження. Педагогічний експеримент як метод наукового дослідження. |
| 2 | Змагальна діяльність у спорті. | Аналіз різновидів спортивних змагань. Аналіз способів проведення змагань. Аналіз способів визначення переможців змагань. Аналіз чинників, що впливають на результативність змагальної діяльності (ЗД). |
| 3 | Змагальна діяльність у спорті. | Компоненти ЗД у різних групах видів спорту. Аналіз результатів ЗД у різних групах видів спорту та на прикладі обраного виду ЗД. Структура і зміст у спорті. |
| Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів | | |
| 4 | Система підготовки спортсменів. | Формування системи підготовки спортсменів у Стародавній Греції. Розробка елементів системи підготовки спортсменів у ХІХ і в першій половині ХХ століття. Формування науково-педагогічних основ системи підготовки спортсменів у другій половині ХХ – на початку ХХІ століть. Структура та зміст системи підготовки спортсменів. |
| 5 | Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. | Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті. |
| 6 | Засоби і методи спортивного тренування. | Визначення мети і завдань спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ. Класифікація засобів спортивного тренування. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Аналіз методів спортивного тренування: слова, наочного впливу, строгорегламентованої вправи ігрової та змагальної вправи. |
| 9 | Принципи підготовки спортсменів. | Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до |

| | | |
|---|---|--|
| | | вищих спортивних досягнень. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів. |
| МОДУЛЬ 2 | | |
| Змістовий модуль 3. Фізична підготовка спортсменів | | |
| 10 | Основи методики розвитку сили. | Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та обраному виді ЗД. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Аналіз різновидів сили як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв сили. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили. |
| 11 | Основи методики розвитку пружкості. | Аналіз різновидів пружкості як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв пружкості. Засоби і методи розвитку пружкості простих та складних реагувань. Засоби і методи розвитку пружкості в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку пружкості в ациклічних рухах. |
| 12 | Основи методики розвитку витривалості. | Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Засоби і методи розвитку силової витривалості. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості. |
| 13 | Основи методики розвитку гнучкості. | Аналіз різновидів прояву гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання. |