



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» на 2020 / 2021 навчальний рік

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка.
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт.
ОПП (ОНП)	Фізична культура і спорт.
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський).
Форма навчання	денна форма
Семестр, в якому викладається дисципліна	рік навчання: 2, 3 Семестр: 3, 5.
Статус дисципліни	обов'язкова
Обсяг дисципліни	150 годин (5 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	авторський курс
Факультет	економіки і менеджменту
Кафедра	фізичного виховання і спорту
Розробник	Долинний Юрій Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту.
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Долинний Юрій Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту.
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Долинний Юрій Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Лекції: понеділок 4 пара, аудиторія – 2231 Практика: середа 3 пара, ауд. – 2231 Забезпечення: проектор, ноутбук.
Лінк на дисципліну	Посилання на розроблений електронний курс: http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1420

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	30	30	-	90	Іспит

Опис навчальної дисципліни.

Предмет навчання	вивчення навчальної дисципліни є сучасні уявлення вітчизняних та закордонних спеціалістів про сучасну систему знань підготовки спортсменів, а також методи, закономірності і принципи спортивного тренування.
Мета дисципліни	Метою дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є забезпечення ґрунтовного володіння майбутніми фахівцями у сфері фізичної культури і спорту і набуття необхідних знань, умінь та навичок стосовно технології підготовки спортсменів вищих досягнень, котрі базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і закордонних вчених та світової практики; формування у студентів фундаментальних знань стосовно сутності спорту як соціального явища та основ підготовки спортсменів.
Чому можна навчитися (результати навчання)	У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати: - загальні теоретичні основи системи фізичного виховання; - засоби та методи спортивного тренування; - загальні та специфічні принципи спортивного тренування; - способи формування особистості в процесі спортивного тренування; - закономірності, засоби та методи розвитку рухових здібностей людини; - форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні та спорту; - методіку виховної роботи з юними спортсменами вміти: - застосовувати базові педагогічні знання в практичній діяльності; - організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту; - контролювати динаміку рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів; - складати документи планування навчально-виховної роботи з виду спорту; - удосконалювати свою педагогічну майстерність; - проводити науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання і спорту.
Як можна користуватися набутими знаннями і	Вивчення дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» формує у студентів наступні програмні компетентності: Загальні компетентності (ЗК):

вміннями (компетентності)	- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - 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; - здатність працювати в команді; - здатність планувати та управляти часом; - здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; - здатність бути критичним і самокритичним; - здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). Фахові компетентності спеціальності (ФКС): здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; - здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя; - здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя; - здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; - здатність до безперервного професійного розвитку; - здатність до розуміння особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту; - здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту; - здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту. Програмні результати навчання (ПРН): - студент здатний здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем; - студент здатний спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; - студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - студент здатний здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
--------------------------------------	--

	- здатний оцінювати задатки та здібності особи в процесі спортивного відбору та орієнтації в обраному виді спорту; - демонструвати ґрунтовні знання та вміння з визначення змісту та планування тренувального процесу спортсменів на окремих етапах першої стадії багаторічної підготовки в обраному виді спорту; - студент здатний застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту; - організовувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів: 1. Загальні основи системи спортивного тренування (методи, закономірності, принципи та види спортивного тренування). 2. Побудова тренувального процесу (мікро -, мезо -, макро-цикли в спортивному тренуванні, відбір та самостійна робота).. Завдання курсу: 1. <i>Методичні:</i> викласти теоретичні та методологічні основи системи змагань в спорті та основи змагальної діяльності спортсменів. 2. <i>Пізнавальні:</i> сформулювати поняття важливості цілеспрямованого вибору фактору та методики його застосування, що складає сутність сучасної підготовки спортсменів, а саме: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціальнопедагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів. 3. <i>Практичні:</i> навчити застосовувати на практиці знання про методики фізичної, технічної, тактичної, психічної, теоретичної та інтегральної підготовки спортсменів; методиками контролю та моделювання в спорті; системою управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації; системою відбору у збірні команди. Види занять: лекційні/практичні При вивченні навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» використовуються наступні методи навчання:

	<i>Словесні:</i> лекції, доповіді, повідомлення, дискусії, бесіди, дидактичне тестування; <i>Наочні:</i> демонстрація з залученням мультимедійних проекторів, презентації, відеоматеріалів. <i>Практичні:</i> різні види вправляння, виконання графічних робіт, проведення експерименту; <i>Репродуктивний</i> – в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком; <i>Метод проблемного викладу.</i> <i>Частково-пошуковий або евристичний.</i> <i>Дослідницький.</i>
Пререквізити	Навчальні дисципліни, на основі яких базується вивчення курсу: педагогікою, психологією, теорією та методикою дитячо-юнацького спорту, методико-біологічними дисциплінами та біомеханікою спортивних вправ, педагогічною майстерністю фахівців з фізичної культури і спорту, теорія і методика викладання гімнастики, теорія і методика викладання легкої атлетики, Теорія і методика викладання спортивних ігор та ін.
Постреквізити	Навчальні дисципліни, де будуть використовуватись знання отримані під час вивчення курсу: теорією та методикою дитячо-юнацького спорту, педагогічною майстерністю фахівців з фізичної культури і спорту, теорія і методика викладання гімнастики, теорія і методика викладання легкої атлетики, Теорія і методика викладання спортивних ігор.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна. <i>Перша складова.</i> Оцінюється поточна успішність: дидактичне тестування або письмова самостійна робота проводиться протягом семестру проводиться 2 рази. Максимальна сума за тестування – 60 балів. Захист реферату – 25 балів, виступ з доповіддю або підготовка презентації – 15 балів. Під час завершення кожного заняття кожному

	присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. За кожне заняття студент може набрати до «4» бали – за відповідь на питання практичного заняття (тестування, письмова самостійна робота). Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у «4» бали: 4 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 3 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей; 2 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 1 бал – студент, який невпевнено переказує матеріал, під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок; 0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті. Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до іспиту. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (див. табл. 3). <i>Друга складова</i> – екзамен де студент набирає 100 балів. Оцінка за дисципліну «Загальна теорія підготовки спортсменів». Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином: $\sum R = 0,5(П_y) + 0,5(ЕР).$ (П_y) – підсумковий бал, який включає тестову контрольну роботу, індивідуальне завдання (реферат) та виступ з доповіддю або підготовка презентації; (ЕР) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.
Інформаційне забезпечення	Основна література: 1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К., 2000. – 568 с. 2. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 2008. – 400 с. 3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с. 4. Дублінський А. В. Спортивний відбір у футболі / А. В. Дублібський, А. В. Ященко, В. В. Ніколаєнко. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. – 135 с. 5. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом

- футболістів в річному циклі підготовки / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2006. – 683 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях / В.М. Костюкевич // Навчально-методичний посібник. – Київ: КНТ, 2017. – 159 с.
 7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
 8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Теоретические основы и практическая реализация / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 804 с.
 9. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. – Теоретичні основи відбору: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2009. – 672 с. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.
 10. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 328 с.
 11. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с. 33.
 12. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования / О. А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

Допоміжна:

1. Булатова М. М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 177 с.
 2. Виру А. Биологические аспекты управления тренировкой / Виру А., Виру М., Коновалова Г., Эпик А. // Современный олимпийский спорт. – К.: Олимпийская литература, 1993. – С. 12–24.
 3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
 4. Келлер, В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
- Круцевич, Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. Т. 1. – 424 с.

	5. Круцевич, Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т. 2. – 392 с. 6. Моногаров В. Д. Утомление в спорте / В. Д. Моногаров. – К.: Здоров'я, 1986. – 120 с. 7. Платонов В. Н. Гипоксическая тренировка в спорте / В. Н. Платонов, М. М. Булатова // Нурохіа medical. – М., 1995. – С. 17–23. Інформаційні ресурси http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1420
--	--

Розробник:

Ю.О. Долинний к.п.н., доцент кафедри

ФВіС *Ю.О. Долинний*

«___» _____ 2020 р.

Гарант освітньої програми:

к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний *Ю.О. Долинний*

«___» _____ 202_ р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри

Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

О.М. Олійник О. М. Олійник

«___» _____ 2020 р.

Затверджую:

Декан факультету економіки і

менеджменту

Є.В. Мироненко Є. В. Мироненко

«___» _____ 2020 р.