

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор НН інституту фізичної
культури

Михайло ЛЯННОЙ

« 01 » серпня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна теорія підготовки спортсменів

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт
перший (бакалаврський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією


НН інституту фізичної культури
«31» серпня 2023 р.

Голова

Людмила МОРОЗ, к. пед. н., доцент

Розробники:

Ірина СКРИПКА, к. фіз. вих., доцент кафедри теорії та методики спорту

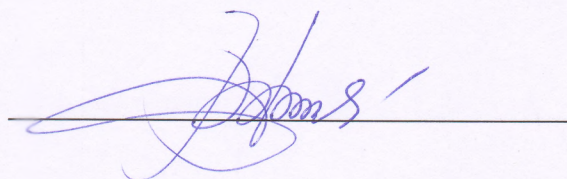


Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту

Протокол № 1 від «31» серпня 2023 р.

Завідувач кафедри

Діана БЕРМУДЕС, к. пед. н., доцент



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 7	(бакалавр)	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
4-й		4-й	
Семестр			
Загальна кількість годин - 210		7-8-й	7-8-й
		Лекції	
		40 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		42 год.	12 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		126 год.	188 год.
		Консультації:	
2 год.	2 год.		
Вид контролю: Залік, екзамен			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Загальна теорія підготовки спортсменів» належить до циклу дисциплін фахової підготовки. Метою вивчення навчальної дисципліни є формування знань з теорії та методики підготовки спортсменів, а також формування спеціальних навичок та умінь, необхідних майбутнім тренерам для успішного вирішення основних завдань у сфері фізичної культури і спорту та підготовки спортсменів в різних освітніх закладах, спортивних організаціях, клубах, в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.

У процесі навчання у студентів формуються такі фахові компетентності: здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар тощо.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є отримані знання з теорії і методики фізичного виховання, психологія фізичного виховання і спорту, загальної і спортивної педагогіки, історії фізичної культури і спорту, біохімії рухової активності, з практичних спортивних дисциплін.

3. Результати навчання за дисципліною

Знання	ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	ПР 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. ПР 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. ПР 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. ПР 5. Засвоювати нову фахову
Уміння	ЗК 4. Здатність працювати в команді. ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК 9. Навички міжособистісної	

	<p>взаємодії.</p> <p>ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним</p> <p>ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p> <p>ФК 15. Здатність до організації та реалізації тренувального процесу з обраного виду спорту з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p>ФК 16. Здатність проводити навчально-тренувальні заняття та керувати змагальною діяльністю спортсменів в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.</p>	<p>інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>ПР 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p>ПР 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p>ПР 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.</p> <p>ПР 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p> <p>ПР 22. Здійснювати навчально-тренувальний процес в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p>ПР 23. Демонструвати готовність керувати змагальною діяльністю в процесі участі спортсменів у змаганнях в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю тощо.</p>
<p>Комунікація</p> <p>:</p>	<p>ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p>	<p>ПР 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.</p>

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Студент демонструє глибокі знання навчального матеріалу з теорії і методики спортивної підготовки. Володіє основною термінологією дисципліни. Приймає активну участь в дискусії під час лекційних занять, ставить запитання викладачеві демонструючи критичне та самокритичне мислення. Вміє самостійно знаходити та обробляти дані і необхідну інформацію з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання завдань самостійної роботи. Переконаливо аргументує відповіді на питання під час практичних занять, обґрунтовує власну позицію та міркування. Вчасно і у повному обсязі виконує всі завдання, передбачені з навчальної дисципліни і отримує необхідну кількість балів для отримання відповідної оцінки. За умов дистанційного навчання – виконує всі завдання дистанційного курсу з дисципліни. Демонструє готовність використовувати отримані знання у практичній діяльності. Висловлює власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем зі спортивної підготовки.
82 - 89	Студент демонструє ґрунтовні знання з вивченого матеріалу дисципліни, дає повну відповідь на питання викладача під час лекційних і практичних занять. Володіє основною термінологією дисципліни. Вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію для виконання завдань самостійної роботи. Вчасно і у повному обсязі виконує всі завдання з навчальної дисципліни і отримує необхідну кількість балів для отримання відповідної оцінки. За умов дистанційного навчання – виконує всі завдання дистанційного курсу з дисципліни. Демонструє готовність використовувати отримані знання у практичній діяльності.
74 - 81	Студент демонструє достатньо ґрунтовні знання з вивченого матеріалу дисципліни. Володіє основною термінологією дисципліни. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, аргументувати їх. Допускає помилки і не чітко формулює висновки. Вчасно виконує завдання з навчальної дисципліни, але їх зміст розкриває не у повній мірі і отримує необхідну кількість балів для отримання відповідної оцінки. За умов дистанційного навчання – виконує завдання дистанційного курсу з дисципліни.
64 - 73	Студент демонструє основні знання з вивченого матеріалу дисципліни. Частково володіє основною термінологією дисципліни. Може давати необґрунтовану відповідь на питання викладача. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Частково виконує завдання з навчальної дисципліни і отримує необхідну кількість балів для отримання відповідної оцінки. За умов дистанційного навчання – частково виконує завдання дистанційного курсу з дисципліни.
60 - 63	Студент демонструє неповні знання основного навчального матеріалу в об'ємі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом. Володіє термінологією дисципліни на рівні окремих понять. Може давати відповідь на питання викладача

	за умови задавання додаткових і уточнюючих питань, допускає помилки при відповіді. Частково виконує завдання з навчальної дисципліни і отримує за них необхідну кількість балів для отримання відповідної оцінки. За умов дистанційного навчання – частково виконує завдання дистанційного курсу з дисципліни.
35-59	Студент демонструє мінімальні знання основного навчального матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом. Володіє термінологією дисципліни на рівні окремих фрагментів. Частково може давати відповідь на питання викладача за умови задавання додаткових і уточнюючих питань, допускає помилки при відповіді. Виконує менш ніж 50% завдань з навчальної дисципліни і отримує відповідну кількість балів, не достатню для отримання позитивної оцінки. За умов дистанційного навчання – виконує менш ніж 50% завдань дистанційного курсу з дисципліни.
1 - 34	Студент демонструє мінімальні знання основного навчального матеріалу на рівні фрагментів. Допускає принципові помилки під час відповіді на поставлені питання викладача. Отримує відповідну кількість балів, не достатню для отримання позитивної оцінки.

Розподіл балів у 1 півріччі

Поточний контроль								Разом	Сума
T1	T2	T3	T4	T5					
Поточний контроль								65	100
8	8	8	8	8	8	8	9		
Контроль самостійної роботи								35	
4	4	5	10	12					

Розподіл балів у 2 півріччі

Поточний контроль					Разом	Сума	Підсумковий (екз.)	Загальна сума
T6	T7	T8	T9	T10				
Поточний контроль					45	75	25	100
8	10	8	9	10				
Контроль самостійної роботи					30			
5	5	7	8	5				

Критерії поточного оцінювання на кожному практичному занятті

На кожному практичному занятті студент може набрати до «8» балів за знання навчального матеріалу, уміння виконувати завдання передбачені програмою, до «7» балів за виконання завдань з самостійної роботи. Додаткові бали студент може отримати за демонстрацію нових загальних та спеціальних компетентностей, отриманих студентом у результаті вивчення дисципліни.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, екзамен, тестові завдання, перелік питань для самоконтролю та самоперевірки, виконання самостійної роботи, презентації, реферати.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Тема 1. ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. Основні напрями вдосконалення сучасної системи підготовки кваліфікованих спортсменів

Характеристика сучасної системи підготовки спортсменів. Основні поняття та терміни дисципліни. Загальна характеристика спорту. Класифікація видів спорту. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку.

Тема 2. ЗМАГАННЯ ТА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Теорія спортивних змагань. Змагання – основний елемент спортивної діяльності. Результат змагальної діяльності. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Основні функції спортивних змагань. Структура і види змагань. Управління змагальною діяльністю.

Тема 3. ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І ФАКТОРИ, ЩО ЇЇ ВИЗНАЧАЮТЬ.

Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена.

Тема 4. СПЕЦИФІКА ДИДАКТИЧНИХ ПРИНЦИПІВ В СПОРТІ ТА ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦИФІЧНИХ ПРИНЦИПІВ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.

Основні принципи підготовки спортсмена та основні методичні положення підготовки спортсменів.

Тема 5. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.

Генетичні передумови до занять спортом. Відбір і орієнтація на першому етапі тренування. Відбір і орієнтація на другому і третьому етапі тренування. Відбір і орієнтація на четвертому етапі тренування.

Тема 6. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТІ.

Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрями психологічної підготовки в спорті. Види психологічної підготовки спортсменів та команд. Засоби психологічної підготовки. Формування мотивації занять спортом. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення толерантності до психологічного стресу. Управління стартовим станом.

Тема 7. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЯК БАГАТОРІЧНИЙ ПРОЦЕС ТА ЇЇ СТРУКТУРА.

Побудова тренувальних занять у спортивному тренуванні. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.

Тема 8. ТРЕНУВАЛЬНІ ТА ЗМАГАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Загальна характеристика навантажень. Характер, величина і спрямованість навантажень. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів. Характеристика фізичних вправ.

Тема 9. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ.

Особливості застосування новітніх приладів та технологій у спортивному тренуванні. Сучасні технології для спортивних досягнень світового рівня. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. Комп'ютерні технології в підготовці спортсменів. Електронний паспорт спортсмена. Он-лайн методи контролю за рівнем фізичної та функціональної підготовленості спортсменів різного рівня підготовки та кваліфікації. Методика використання та розробки QR кодів для якісної побудови тренувальних занять

Тема 10. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ПРОЦЕСИ В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ. Використання засобів відновлення в системі спортивного тренування. Дієтичні добавки та їх роль в процесі відновлення організму спортсмена

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Усього	Денна форма				Заочна форма				
		у тому числі				Усього	у тому числі			
		Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.		Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.
Тема 1. Характеристика сучасної системи підготовки спортсменів. Спортивне тренування як складова процесу спортивної підготовки спортсменів	22	4	4	14		20		2	18	
Тема 2. Змагання та змагальна діяльність у сучасному спорті	22	4	4	14		22	2	2	18	

Тема 3. Загальна структура і зміст багаторічної спортивної підготовки.	18	4	4	10		24	2	2	20	
Тема 4. Специфіка дидактичних та специфічних принципів в спорті.	18	4	6	8		20			20	
Тема 5. Відбір і орієнтація спортсменів в процесі багаторічної підготовки	22	4	4	14		18			18	
Тема 6. Психологічна підготовка в спорті. Основні поняття психологічної підготовки	20	4	4	12		24	2	2	20	
Тема 7. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.	26	4	4	18		22	2	2	18	
Тема 8. Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів	24	4	4	16		16			16	
Тема 9. Сучасні технології в підготовці спортсменів.	18	4	4	10		22		2	20	
Тема 10. Відновлювальні процеси в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень.	18	4	4	10	2	22			20	2
Усього годин	210	40	42	126	2	210	8	12	188	2

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Спорт у системі соціальних явищ.	2	
2.	Спортивне тренування як складова процесу спортивної підготовки спортсменів	2	2
3.	Змагання та змагальна діяльність у спорті	2	2
4.	Структура і види змагань. Управління змагальною діяльністю.		
5.	Загальна структура і зміст багаторічної спортивної підготовки. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена.	4	
6.	Специфічні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів	2	
7.	Дидактичні принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів	2	
8.	Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації» Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах	2	

9.	Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору	2	
10.	Основні напрямки психологічної підготовки в спорті	2	
11.	Засоби психологічної підготовки. . Управління стартовим станом.	2	2
12.	Загальна структура багаторічної підготовки та фактори які її визначають.	2	
13.	Макроцикли, періоди та етапи спортивної підготовки.	2	2
14.	Мікроцикли та мезоцикли спортивної підготовки	2	
15.	Фізичне навантаження у процесі спортивного тренування. Загальні поняття про навантаження. Характеристика фізичних вправ	2	
16.	Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів.		
17.	Особливості застосування новітніх приладів та технологій у спортивному тренуванні.	2	2
18.	Он-лайн методи контролю за рівнем фізичної та функціональної підготовленості спортсменів різного рівня підготовки та кваліфікації.	2	
19.	Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості	4	
Разом		42	12

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Бурла О.М. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посібник для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми : Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 184

2. Бурла О.М. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посібник 2-ге вид., випр. і доп. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 156 с.

3. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навчальний посібник. К.: Олимпийская литература, 2015. 276 с.

4. Бурла О.М., Гончаренко В.І., Кравченко І.М. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0102 "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини". СудПК. 2020. 184 с.

5. Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Методичний посібник К.:«Белая Церковь: БНАУ», 2008. 64 с.

6. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навч. закладів. 3-є вид. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2008. 400 с.
7. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014 616 с.
8. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2005. 216
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: «Освіта України», 2009. 279 с
10. Круцевич Т. Ю. Воробьов М.І., Безверхня Г.В.. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібн , К.:Олімпійська література, 2011. 284с.
11. Платонов В. М. М. М. Булатова Фізична підготовка спортсменів К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.
12. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. – Теоретичні основи відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.
13. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: нав. Посіб. / О.А. Шінкару. Київ 2013. 136с.

Додаткові:

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К.: Аграрна наука, 2000. 568 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. Посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
3. Дубинська О.Я. Новітні технології фізичного виховання: навчально-методичний посібник для студентів. Вид-во СумДПУ. 2020. 247 с.
4. Костюкевич В. М. Модельно-цільовий підхід при побудові річного тренувального циклу в хокеї на траві. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування Вінниця: ВДПУ, 2011. С. 109–113.
5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с
6. Менших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.
7. Сергієнко Л. П. Відбір у різні види спорту: Підручник Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Програмне забезпечення: наукова, методична і спеціалізована література. Конспекти лекцій за темами дисципліни. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці). Фото і відео матеріали для демонстрації на лекційних і практичних заняттях.