

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор НН інституту фізичної
культури


_____ М.О. Лянной
« 31 » серпня 2022 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 2022 р.

Голова

Л.В. Мороз, к. пед. н., доцент



Розробники:

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

Ворона Віта Вікторівна, к. фіз. вих., доцент кафедри теорії та методики спорту



Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту
Протокол № від «30» серпня, 2022 р.

Завідувач кафедри

Бермудес Д. В., к. пед. н., доцент



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 7		Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
		4-й	4-й
		Семестр	
Загальна кількість годин - 210	(бакалавр)	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: 8 год екзамен			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Загальна теорія підготовки спортсменів» належить до циклу обов'язкових дисциплін професійної підготовки. Метою вивчення навчальної дисципліни є формування знань з теорії та методики спортивної підготовки, а також формування спеціальних навичок та умінь, необхідних майбутнім тренерам для успішного вирішення основних завдань фізичного виховання та підготовки спортсменів в різних освітніх установах і спортивних організаціях.

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 обраного виду спорту, теорії та методики спорту вищих досягнень, фізіології спорту, біомеханіки, педагогіки, психології, практичних спортивних дисциплін.

3. Результати навчання за дисципліною

Знання	ПРЗ (ФК) 1. Здатність аналізувати актуальні проблеми у сфері фізичної культури і спорту.	ПРН 5. Дискутувати з проблематики сфери фізичної культури і спорту (у т.ч. теорія спортивної підготовки), аргументувати власну точку зору з використанням сучасних наукових досягнень.
Уміння	<p>ПРУ (ФК) 2. Здатність до розуміння наукових теорій та концепцій, використання сучасних методів та технологій, необхідних для вирішення визначених завдань у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>ПРУ (ФК) 8. Здатність визначати суперечності та прогалини у наявній системі знань з функціонування та розвитку сфери фізичної культури і спорту (в т.ч. в теорії та методиці спортивної підготовки).</p> <p>ПРУ (ФК) 5. Здатність застосовувати знання (з теорії та методики спортивної підготовки), вміння та навички під час практичного</p>	<p>ПРН 1. Визначати особливості, протиріччя та перспективні напрями розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту.</p> <p>ПРН 19. Застосовувати для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту сучасний понятійний апарат, наукові</p>

	вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту.	концепції, теорії та технології.
Комунікація:	ПРК (ФК) 4. Здатність реалізувати комунікативні наміри професійної спрямованості в іншомовному середовищі.	ПРН 6. Демонструвати вміння міжособистісної комунікації та впливу на поведінку людини у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту.
Автономія та відповідальність	ПРА (ФК) 7. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. ПРА (ЗК) 7. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.	ПРН 7. Використовувати сучасні методи самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	заслугове студент, що виявив всесторонні, систематичні і глибокі знання навчального матеріалу, уміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою, засвоїв основну і знайомий з додатковою літературою, рекомендованою програмою, виділяє головні положення у вивченому матеріалі і чітко відповідає на видозмінені питання. Як правило, оцінка "відмінно" виставляється студентам, що засвоїли взаємозв'язок основних понять дисципліни в їх значенні для професії, що набувається, проявили творчі здібності в розумінні, викладі і використанні навчального матеріалу. Знання, як правило, характеризуються високим понятійним рівнем, глибоким засвоєнням фактів, прикладів і витікаючих з них узагальнень, вільно застосовуються на практиці.
82 - 89	заслугове студент, що знає весь вивчений матеріал, відповідає без особливих труднощів на питання викладача, засвоїв основну літературу, рекомендовану в програмі, уміє застосовувати отримані знання з практики, у відповідях не допускає серйозних помилок, лише незначні помилки, легко усуває окремі неточності за допомогою додаткових питань викладача. Як правило, оцінка "добре" виставляється студентам, що показали систематичні знання з дисципліни і здібні до їх самостійного поповнення і оновлення в ході подальшої учбової роботи і професійної діяльності. Знання, як правило, характеризуються високим понятійним рівнем, глибоким засвоєнням фактів, прикладів і витікаючих з них узагальнень.
74 - 81	заслугове студент, що уміло володіє теоретико-методичним

	матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і не чітко формулює висновки
64 - 73	заслуговує студент, що на достатньому рівні відповідає на питання та вирішує практичні завдання, наводить окремі приклади, але не проявляє глибоких знань змісту програмного матеріалу.
60 - 63	заслуговує студент, що виявив знання основного навчального матеріалу в об'ємі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, знайомий з основною літературою, рекомендованою програмою, але має труднощі при його самостійному відтворенні і вимагає додаткових і уточнюючих питань викладача, вважає за краще відповідати на питання відтворюючого характеру і має труднощі при відповідях на видозмінені питання, допускає помилки при відповіді. Знання, що оцінюються балом «3», часто знаходяться на рівні уявлень, що поєднуються з елементами наукових понять
35-59	заслуговує студент, що виявив знання основного навчального матеріалу в об'ємі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, знайомий з основною літературою, рекомендованою програмою, але має труднощі при його самостійному відтворенні і вимагає додаткових і уточнюючих питань викладача, вважає за краще відповідати на питання відтворюючого характеру і має труднощі при відповідях на видозмінені питання, допускає помилки при відповіді. Знання, що оцінюються балом «3», часто знаходяться на рівні уявлень, що поєднуються з елементами наукових понять
1 - 34	виставляється студентові за повне незнання основного навчального матеріалу, за допущені принципові помилки під час відповіді на поставлені додаткові питання, передбачені програмою іспиту. Як правило, оцінка "незадовільно" ставиться студентам, які не можуть продовжити навчання або приступити до професійної діяльності після закінчення вузу без додаткових занять по відповідній дисципліні

Розподіл балів

Поточний контроль							Разом	Сума	Підсумковий (екз.)	Загальна сума
РОЗДІЛ 1				РОЗДІЛ 2						
Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 1.4	Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3	47	75	25	100
Поточний контроль										
6	7	7	7	7	7	6	28			
Контроль самостійної роботи										
4	4	4	4	4	4	4				

Т 1.1, Т 1.2 ... Т 2.4 – теми розділів

Критерії поточного оцінювання на кожному практичному занятті

За кожне практичне заняття студент може набрати до «7» балів за знання навчального матеріалу, уміння виконувати завдання передбачені програмою (максимальна кількість балів за всі заняття – 47), до «4» балів за самостійну роботи (максимальна кількість балів – 28), за підсумковий екзамен з дисципліни до «25» балів.

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	
60 - 63	E	задовільно
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: екзамен, тестові завдання, перелік питань для самоконтролю та самоперевірки, виконання самостійної роботи, презентації, реферати тощо.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.

Тема 1.1. Вступ до курсу «Теорія спортивного тренування з основами методик». Теоретичні основи спортивного тренування

Теорія спортивного тренування з основами методик як наукова дисципліна. Основні поняття та терміни дисципліни. Мета, завдання і засоби спортивного тренування. Загальна характеристика спорту. Класифікація видів спорту. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Основні соціальні функції спорту. Загальні функції спорту. Специфічні функції спорту. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку.

Тема 1.2. Система змагань

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. Проблеми навантаження та відновлення.

Тема 1.3. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її визначають. Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена.

Тема 1.4. Дидактичні і специфічні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів.

Принцип свідомості й активності. Принципи всебічності. Принцип наочності. Принцип стійкості. Принцип доступності та індивідуалізації. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень. Принцип поглибленої спеціалізації. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Принцип поступового збільшення навантаження. Принцип варіативності навантажень. Принцип циклічності процесу підготовки. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Тема 2.1. 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 2.2. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Формування мотивації занять спортом. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих умінь. Регулювання психологічної напруженості. Вдосконалення толерантності до психологічного стресу. Управління стартовим станом.

Тема 2.3. 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.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самос т.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самос т.р
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.												
Тема 1.1. Вступ до курсу «Загальна теорія підготовки спортсменів».	28	4	2			22	28				28	
Тема 1.2. Система змагань	30	4	6			20	30	2	2		26	
Тема 1.3. Основи спортивного тренування.	26	6	6			14	26	2	2		22	
Тема 1.4. Дидактичні і специфічні принципи і їх використання в	26	6	6			14	26		2		24	

системі підготовки спортсменів.												
РОЗДІЛ 2. Методика спортивного тренування												
Тема 2.1 Спортивно- технічна, спортивно - тактична підготовка у спорті.	32	6	6			20	32		2			30
Тема 2.2. Відбір і орієнтація спортсменів в процесі багаторічної підготовки.	30	6	6			18	30	2	2			26
Тема 2.3. Спортивна підготовка багаторічний процес та її структура.	38	8	8		2	20	38	2	2		2	32
Усього годин	210	40	42		2	126	210	8	12		2	188

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Спорт у системі соціальних явищ	2	
2.	Дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів	6	2
3.	Фізична підготовка спортсменів	6	2
4.	Психологічні методи відбору і контролю	6	2
5.	Побудова багаторічної підготовки спортсменів Структура тренувального процесу	6	2
6.	Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації»	6	2
7.	Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості	8	2
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» / О. М. Бурла та інші. – Суми : Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 184
2. Бурла О.М. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посібник / О. М. Бурла. – 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 / О.Р. Гринь //К.: Олимпийская литература, 2015 – 276 с.
4. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Методичний посібник/ Г.В. Коробейников, О.К. Дудник, Л.Д. Коняєва та ін. – К.:«Белая Церковь: БНАУ», 2008. – 64 с.
5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навч. закладів. 3-є вид. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2008. – 400 с.
6. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
7. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань: навчальний посібник. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2005. – 216
8. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Київ: «Освіта України», 2009. – 279 с
9. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібн / Т.Ю. Круцевіч, М.І. Воробьов,Г.В. Безверхня.-К.:Олімпійська література, 2011. - 284с.
10. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів/ В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
11. 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.
12. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: нав. Посіб. / О.А. Шинкару.-Київ 2013.- 136с.

Додаткові:

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування / А. П. Бондарчук. – К.: Аграрна наука, 2000. – 568 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Полієвський С.А. Основи індивідуального та колективного харчування спортсменів. – М.:ФИС, 2005. – 384 с.
4. Костюкевич В. М. Модельно-цільовий підхід при побудові річного тренувального циклу в хокеї на траві / В. М. Костюкевич // 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. Сергієнко Л. П. Відбір у різні види спорту: Підручник /Л. П. Сергієнко. – 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.