

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Освітня програма Фізична культура і спорт
Спеціальність - 017 фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 1 від “31 ” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Загальна теорія підготовки спортсменів
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський) рівень
Викладач (-і)	П'ятничук Д.В..
Контактний телефон викладача	00664416716
Е-mail викладача	halinap@ gmail.com
Формат дисципліни	Лекційні, семінарські заняття
Обсяг дисципліни	3 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	четвер 16.30
2. Анотація до курсу	
<p>Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо формування професійних знань та загальних закономірностей функціонування і перспектив розвитку спорту у суспільстві, змагальної діяльності як системо утворюючого фактору спорту, засобів і методів підготовки спортсменів та набуття професійних вмінь застосування цих знань у практичній діяльності.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>викладання навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є формування у студентів загальних основ навчально-тренувальної діяльності, навчання техніки виду спорту та особистісного розвитку спортсменів у системі багаторічної підготовки.</p>	
4. Компетентності	
<p>ЗК</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. 2. Здатність планувати та управляти часом. 3. Здатність самостійно набувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання. 4. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми. 5. Здатність приймати обґрунтовані рішення. 6. Навички міжособистісної взаємодії 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети 8. Здатність до самовдосконалення, адаптації та дії в нових ситуаціях, креативність. <p>СК</p> <p>(С-2)Здатність аргументувати вибір методу розв'язування спеціалізованої задачі, критично оцінювати отримані результати та захищати прийняті рішення;</p> <p>(С-3)Здатність керувати колективом в сфері своєї професійної діяльності, толерантно сприймаючи соціальні, етнічні, конфесійні та культурні відмінності;</p> <p>(С-5)Здатність характеризувати процеси спортивного тренування на різних етапах</p>	

багаторічної підготовки;

(С-8)Здатність розробляти перспективні, оперативні плани і програми конкретних занять у сфері спорту вищих досягнень;

(С-9)Здатність використовувати методи і засоби фізичної культури для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності;

(С-10)Готовність до викладацької діяльності за основними освітніми програмами вищої освіти;

(С-11)Володіти високим рівнем знань в області організаційно управлінської діяльності знайомство з новітніми теоріями, інтерпретаціями, методами і технологіями;

(С-12)Працювати як з окремими методиками, так і з комплексом методів, забезпечення спортивної діяльності і фізичні культури і спорту;

(С-13)Використовувати ефективні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності.

(С-16) Здатність виконувати наукові дослідження, з використанням сучасних інформаційних технологій і застосовувати їх результати для підвищення ефективності педагогічної, рекреаційно-оздоровчої, культурно-просвітницької та організаційно-управлінської діяльності в сфері фізичної культури.

5. Результати навчання

- 1.Володіти концептуальними та методологічними знаннями в галузі фізичної культури і спорту та бути здатним застосовувати їх до професійної діяльності на межі предметних галузей
- 2.Розробляти оригінальний практичний курс для студентів з фахової дисципліни, враховуючи сучасний стан наукових знань та особисті дослідницькі навички.
- 3.Знати засоби, методи і організаційні форми ведення педагогічної діяльності в процесі фізичного виховання; прийоми виховання і навчання зі студентами.
- 4.Розробляти програми спортивної підготовки на різних етапах.
- 5.Використовувати сучасні інформаційні технології у науковій діяльності, організації та проведенні навчальних занять.
- 6.Використовувати у своїй роботі сучасні технології підготовки спортсменів.
- 8.Застосовувати сучасні методики і технології наукового дослідження, у тому числі й інформаційні, для забезпечення якості навчально-виховного процесу.
9. Проводити науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання і спорту.
- 10.Контролювати тренувальні і змагальні навантаження в обраному виді спорту.
- 11.Керувати тренувальним процесом на науковій основі, оптимізуючи тренувальний процес.
- 12.Уміння здійснювати відбір, орієнтацію і професіоналізацію в процесі спортивної підготовки.
- 13.Уміння проводити лекційні та практичні заняття з видів спорту.
- 14.Уміння вирішувати нестандартні проблеми в різних видах професійної діяльності.
- 15.Уміння застосовувати знання щодо вікової періодизації тренувальних навантажень.

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття

Загальна кількість годин

Лекційні заняття		12			
семінарські заняття / практичні / лабораторні		18			
самостійна робота		60			
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий		
1	017 фізична культура і спорт	1	В		
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Соціально- організаційні аспекти спорту	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7,8	4		Вересень- січень
			6 20		
Тема 1. Спорт як соціальне явище		1,2,5,8	Предмет, мета і завдання навчальної дисципліни. Сутність спорту як специфічного виду людської діяльності. Характерні ознаки спорту. Уніфікованість спортивних змагань. Неантагоністичність змагальної діяльності. Престижність змагальної діяльності. Естетичність змагальної діяльності. Морально-етичні норми змагальної діяльності. Спортивні змагання як видовище. Результат спортивної діяльності. Форми функціонування спорту у суспільстві. Характерні риси масового спорту. Характерні риси спорту вищих досягнень. Самодіяльний спорт.	5 балів	вересень

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Базовий спорт. Аматорський спорт. Професійний спорт. Спорт інвалідів. Особливості і єдність цих форм спортивного руху. 1 2 7		
Тема 2. Соціальні функції спорту	Лекції	1,3,5,6,	Спорт як невід'ємна частина культури суспільства. Місце спорту в системі суспільних стосунків. Загальна характеристика поняття “соціальні функції спорту”. Оздоровча функція спорту. Видовищна функція спорту. Нормативна функція спорту. Виховна функція спорту. Освітня функція спорту. Змагальна функція спорту. Прикладна функція спорту. Гедоністична функція спорту. Комерційна функція спорту. Функція “відволікання”. Престижна функція спорту. Інтегративна функція спорту. Комунікативна функція спорту. Суспільна значущість спортивного результату. Спорт як фактор всебічного розвитку, виховання та підготовки людини до життєвої практики.	5 балів	вересень

	Практичні заняття Самостійна робота		1 2 7		
Тема 3. Змагання у спорті	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,3,4,6	Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Змагання як найбільше випробування фізичних і психічних можливостей спортсмена. Специфічні особливості змагальної діяльності. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті. Цільово-результативні стосунки змагальної діяльності. Інформаційні аспекти змагальної діяльності. Методичні підходи до планування змагальної практики. Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту. Структура і зміст "Положення про змагання". 2 2 6	5	
Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		4 6 20		
Тема 4. Засоби спортивного тренування		4,7,2,1	Мета і завдання спортивного тренування. Фізична вправа як основний засіб	5 балів	вересень

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		спортивного тренування. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Зовнішня і внутрішня структури форми вправ. 2 2 6		
Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	4,5,6,7	4 6 20		
Тема 5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,4,5,8	Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена. Зовнішня сторона навантаження. Внутрішня сторона навантаження. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження. Характеристика обсягу фізичного навантаження. Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження. Класифікація зон інтенсивності навантаження. Впливові і не впливові зони інтенсивності		

			навантаження. 1 2 7		
Тема 6. Загальна характеристика методів спортивного тренування	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Загальна характеристика “методу” спортивного тренування. Загальна характеристика словесних, наочних та практичних методів. Методи навчання техніці спортивних вправ. Шляхи підвищення ефективності застосування методів, спрямованих на оволодіння спортивною технікою 1 2 7		
Тема 7-8. Основи методики розвитку фізичних якостей		3,8,1,2,9	Сила як фізична якість та її прояви в спорті. Режими м'язових скорочень. Види силових якостей. Основи методики розвитку сили. Засоби розвитку сили. Методи розвитку сили. Компоненти навантаження при розвитку сили. Бистрість як фізична якість та її прояви в спорті. Елементарні і комплексні форми проявів бистрості. Основи методики розвитку бистрості.	10 балів	жовтень

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Засоби розвитку бистрості. Методи розвитку бистрості. Компоненти навантаження при розвитку бистрості. Витривалість як фізична якість та її прояви в спорті. Шляхи енергозабезпечення м'язової роботи. 2 4 10		
Тема 9. Навчання техніці вправ	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,9,1,3	Поняття "техніка спортивних вправ". Техніка як система рухів. Визначальна ланка, основа, деталі техніки. Підготовча, основна та заключна фази техніки. Визначення понять "рухове вміння", "рухова навичка". Характерні риси рухових вмінь і навичок. Механізми формування рухових вмінь і навичок. Теорія функціональних систем безперервної прогресуючої вправи. 2 2 2 10	10 балів	жовтень
Контрольна робота	Самостійна робота	1,4,7,1 1	Завдання тем 1-9	10 балів	грудень
6. Система оцінювання курсу					
Загальна система оцінювання курсу	Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контролю знань.				

	<p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
<p>Вимоги до письмової роботи</p>	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтвержені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
<p>Практичні заняття</p>	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв’язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово,</p>

	фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача. 2 бали – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.

7. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

8. Рекомендована література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
2. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / Платонов В. Н., Гуськов С. И. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
4. 4.улатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях /

М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.

5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. –Л. : Штабар, 1997. – 208 с.

7. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов / Келлер В. С. // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 41-49.

8. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 89 с.

9. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.

Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.

2. <http://lib.sportedu.ru/>

3. <http://www.nbu.gov.ua/>

4. <http://www.noc.lviv.ua/litni-yunatski-olimpijski-ihry-v-nankin>

5. <http://www.nanjing2014.org/en/>

6. Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.

Викладач: П'ятничук Д.В.