

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
Повна назва навчальної дисципліни	Основи загальної теорії підготовки спортсменів
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Класичний фаховий коледж Сумського державного університету
Розробник(и)	Гончаренко Володимир Іванович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, викладач Класичного фахового коледжу Сумського державного університету
Рівень вищої освіти	Початковий рівень (короткий цикл) НРК України – 5 рівень; FQ-EHEA – короткий цикл; QF-LLL – 5 рівень
Семестр вивчення навчальної дисципліни	16 тижнів протягом 2-го семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг навчальної дисципліни становить 5 кредитів ЄКТС, 150 годин, з яких 48 годин становить контактна робота з викладачем (32 годин лекцій, 16 години практичних занять), 102 години становить самостійна робота
Мова(и) викладання	Українською мовою
2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі	
Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна циклу професійної підготовки за освітньою програмою
Передумови для вивчення дисципліни	Передумови відсутні
Додаткові умови	Мають бути вивчені або паралельно вивчатися: Анатомія (зі змістовим модулем «Основи динамічної анатомії»), Фізіологія (зі змістовим модулем «Спортивна фізіологія»)
Обмеження	Обмеження відсутні
3. Мета навчальної дисципліни	
Метою викладання навчальної дисципліни є формування у студентів фундаментальних та прикладних знань і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації. Засвоєння основи методики фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів; оволодіння методиками контролю та моделювання в спорті.	

4. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тема 1. Загальна теорія багаторічної підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення сучасної системи підготовки кваліфікованих спортсменів

Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів. Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки спортсменів. Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.

Тема 2. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивного тренування

Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Методи, спрямовані на опанування спортивної техніки. Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей. Безперервний метод тренування. Інтервальний метод. Ігровий метод. Змагальний метод. Специфічні принципи спортивної підготовки.

Тема 3. Змагання і змагальна діяльність у сучасному спорті

Класифікація видів спорту. Види спорту в програмах літніх та зимових Олімпіад. Змагальна діяльність у спорті. Види спортивних змагань. Способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях.

Тема 4. Сторони підготовленості спортсменів

Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень. Спортивно-технічна підготовка. Спортивно-тактична підготовка. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Психічна підготовка.

Тема 5. Фізична підготовка спортсменів

Швидкісні здібності і методика розвитку. Силова підготовка. Характеристика і значення силових здібностей у підготовці спортсменів. Засоби та методи вдосконалення силових здібностей спортсменів. Витривалість і методика її вдосконалення. Загальні поняття, фізіологічні та біоенергетичні основи витривалості. Спеціальна витривалість – найважливіша рухова якість спортсмена. Розвиток спеціальної витривалості спортсменів.

Тема 6. Фізіологічні основи фізичних якостей

Фізіологічні основи м'язової сили. Максимальна статична сила м'язів. Психоемоційний фактор у проявленні сили. Ступінь досконалості керування м'язовими групами. Фізіологічні основи швидкісно-силових якостей. Фізіологічні основи витривалості. Максимальне споживання кисню. Кровообіг. Система крові. Структурна особливість м'язового волокна.

Змістовий модуль 2.

ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У СТРУКТУРІ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Тема 7. Енергозабезпечення м'язової діяльності спортсменів

Фізіологічні особливості м'язів. Вплив навантажень різної спрямованості на структуру м'язової тканини. Характеристика систем енергозабезпечення м'язової діяльності. Алактатна система енергозабезпечення. Лактатна система. Аеробна система енергозабезпечення.

Тема 8. Побудова процесу багаторічної підготовки спортсменів

Особливості структури навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів. Етап початкової спортивної підготовки. Етап попередньої базової підготовки. Етап спеціалізованої базової підготовки. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення). Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортивної майстерності.

Тема 9. Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі

Побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклі. Підготовчий період. Змагальний період. Перехідний період. Основні напрямки інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення.

Тема 10. Відбір та управління в системі багаторічної підготовки спортсменів

Система відбору юних спортсменів. Перший етап відбору (первинний етап). Другий етап відбору (попередній відбір). Третій етап відбору (проміжний етап). Управління в системі підготовки спортсменів. Мета, об'єкт і види управління. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління.

Тема 11. Контроль у спортивному тренуванні

Види контролю спортивного тренування. Вимоги до показників, що використовуються у контролі. Контроль основних сторін підготовленості. Контроль фізичної підготовленості. Контроль за силовими якостями. Контроль витривалості. Контроль швидкості.

Тема 12. Стомлення і відновлення в системі підготовки спортсменів

Характеристика процесів стомлення і відновлення в спорті. Фізіологічні й біохімічні основи стомлення під час виконання фізичних вправ. Відновлювальні процеси в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень. Використання засобів відновлення в системі спортивного тренування. Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти зможе:

РН1.	Знати теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів.
РН2.	Вміти планувати та проводити тренувальні заняття зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації.

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна:

ПРН 2.	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 3.	Знати та розуміти спортивну термінологію сучасного розвитку фізичної культури і спорту.
ПРН 4.	Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.
ПРН 5.	Вміти впровадити процес навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 7.	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і фізичного виховання людини.

7. Види навчальних занять та навчальної діяльності

7.1 Види навчальних занять

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тема 1 Загальна теорія багаторічної підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення сучасної системи підготовки кваліфікованих спортсменів.

Л 1.	Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів. Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки спортсменів. Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.
------	--

Тема 2. Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивного тренування

Л 2.	Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Методи, спрямовані на опанування спортивної техніки. Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей. Безперервний метод тренування. Інтервальний метод. Ігровий метод. Змагальний метод. Специфічні принципи спортивної підготовки.
Тема 3. Змагання і змагальна діяльність у сучасному спорті	
Л 3.	Класифікація видів спорту. Види спорту в програмах літніх та зимових Олімпіад. Змагальна діяльність у спорті. Види спортивних змагань. Способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях.
ПЗ 1	Змагання і змагальна діяльність у сучасному спорті.
Тема 4. Сторони підготовленості спортсменів	
Л 4	Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень. Спортивно-технічна підготовка. Спортивно-тактична підготовка.
Л 5	Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Психічна підготовка
ПЗ 2	Види підготовки спортсменів
Тема 5. Фізична підготовка спортсменів	
Л 6	Швидкісні здібності і методика розвитку. Силова підготовка. Характеристика і значення силових здібностей у підготовці спортсменів. Засоби та методи вдосконалення силових здібностей спортсменів.
Л 7	Витривалість і методика її вдосконалення. Загальні поняття, фізіологічні та біоенергетичні основи витривалості. Спеціальна витривалість – найважливіша рухова якість спортсмена. Розвиток спеціальної витривалості спортсменів.
ПЗ 3	Фізична підготовка спортсменів.
Тема 6. Фізіологічні основи фізичних якостей	
Л 8	Фізіологічні основи м'язової сили. Максимальна статична сила м'язів. Психоемоційний фактор у проявленні сили. Ступінь досконалості керування м'язовими групами. Фізіологічні основи швидкісно-силових якостей. Фізіологічні основи витривалості. Максимальне споживання кисню. Кровообіг. Система крові. Структурна особливість м'язового волокна.
ПЗ 4	Фізіологічні основи фізичних якостей
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Підготовка спортсменів у структурі багаторічного спортивного вдосконалення. Особливості керування та контролю навчально-тренувальним процесом.	
Тема 7. Енергозабезпечення м'язової діяльності спортсменів	
Л 9	Фізіологічні особливості м'язів. Вплив навантажень різної спрямованості на структуру м'язової тканини. Характеристика систем енергозабезпечення м'язової діяльності. Алактатна система енергозабезпечення. Лактатна система. Аеробна система енергозабезпечення.
ПЗ 5.	Енергозабезпечення м'язової діяльності спортсменів

Тема 8. Побудова процесу багаторічної підготовки спортсменів	
Л 10	Особливості структури навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів. Етап початкової спортивної підготовки. Етап попередньої базової підготовки. Етап спеціалізованої базової підготовки. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення). Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортивної майстерності.
ПЗ 6.	Етапи підготовки підготовки спортсменів
Тема 9. Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі	
Л 11	Побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклі. Підготовчий період. Змагальний період. Перехідний період. Основні напрямки інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення.
Тема 10. Відбір та керування в системі багаторічної підготовки спортсменів	
Л 12	Система відбору юних спортсменів. Перший етап відбору (первинний етап). Другий етап відбору (попередній відбір). Третій етап відбору (проміжний етап).
Л 13	Керування в системі підготовки спортсменів. Мета, об'єкт і види керування. Етапне керування. Поточне керування. Оперативне керування.
ПЗ 7.	Відбір та керування в системі підготовки спортсменів
Тема 11. Контроль у спортивному тренуванні	
Л 14.	Види контролю спортивного тренування. Вимоги до показників, що використовуються у контролі. Контроль основних сторін підготовленості.
Л 15	Контроль фізичної підготовленості. Контроль за силовими якостями. Вимірювання витривалості. Вимірювання швидкості.
ПЗ 8.	Контроль у спортивному тренуванні
Тема 12. Стомлення і відновлення в системі підготовки спортсменів	
Л 16.	Характеристика процесів стомлення і відновлення в спорті. Фізіологічні й біохімічні основи стомлення під час виконання фізичних вправ. Відновлювальні процеси в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень. Використання засобів відновлення в системі спортивного тренування. Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.
7.2 Види навчальної діяльності	
НД 1.	Підготовка до лекції
НД 2.	Підготовка до обговорення та/або опитування, відпрацювання практичних дій за темами практичного заняття
НД 3.	Підготовка до тестування в LMS MOODLE
НД 4.	Аналіз власної навчальної діяльності (рефлексія)
8. Методи викладання, навчання	

Дисципліна передбачає навчання через:		
МН 1.	Традиційні лекції	
МН 2.	Проблемні лекції	
МН 3.	Практичні заняття	
МН 4.	Мобільне навчання (m-learning)	
МН 5.	Змішане навчання (blended-learning)	
<p>Лекції надають студентам основу знань про теоретико-методичні аспекти підготовки спортсменів, методику викладання, що є основою для самостійного навчання здобувачів вищої освіти. Лекції доповнюються практичними заняттями, які надають студентам можливість застосовувати теоретичні знання щоб вдосконалювати практичні уміння та навички. Гнучкість, доступність та персоніфікація навчання забезпечується m-learning з використанням мобільних пристроїв. Навчання через blended-learning з використанням LMS MOODLE, в межах якого студент здобуває знання як очно, так і самостійно он-лайн, дозволяє створити комфортне освітнє цифрове середовище та забезпечити індивідуальну траєкторію навчання.</p>		
9. Методи та критерії оцінювання		
9.1. Критерії оцінювання		
Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	90-100
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	82-89
В загальному правильна робота з певною кількістю помилок		74-81
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	64-73
Виконання задовольняє мінімальні критерії		60-63
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	35-59
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни		0-34
9.2 Методи поточного формативного оцінювання		
<p>За дисципліною передбачені наступні методи поточного формативного оцінювання: оволодіння студентами системою теоретичних, організаційних і методичних основ підготовки та змагальної діяльності спортсменів, ознайомлення з загальними поняттями про складові системи підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації, віку, статі.</p>		
9.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання		
Методи оцінювання:		
М 1.	Опитування	
М 2.	Перевірка виконання завдань на практичних заняттях	

М 3.	Тестування в LMS Moodle
М 4.	Методи самооцінки
В особливих ситуаціях робота може бути виконана дистанційно в LMS MOODLE	
Форма підсумкового контролю – екзамен.	
10. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни	
10.1 Засоби навчання	
ЗН 1.	Мультимедіа
ЗН 2.	Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання)
ЗН 3.	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережі
ЗН 4.	Сервіс для проведення відеоконференцій та онлайн-зустрічей: Zoom, Google Meet
10.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	
Основна література	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навчальний посібник. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, 2021. 120 с. 2. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. 3. Маляр Е.І. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації. Тернопіль: Економічна думка, 2019. 73 с. 4. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Спортивне вдосконалення»: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / укладачі: А.Є. Сірик, Р.М. Стасюк, С.А. Король, Н.О. Долгова. Суми: СумДУ, 2022. 52 с.
Допоміжна література	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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». Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 184 с. 2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 240 с. 3. Диференціація фізичної підготовки спортсменів / За заг. ред. М.М. Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с. 4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Київ: КНТ, 2018. 616 с.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	<ol style="list-style-type: none"> 1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Burla_Zagalna_teoriya_2016.pdf