

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ Н. І. Василькова

28 серпня 2017 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна теорія підготовки спортсменів.

ОКР «бакалавр»

Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини

Напрямок підготовки: 6.010202 Спорт

Факультет фізичної культури та спорту

2017 – 2018 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів», напряму підготовки 6.010202 Спорт

Розробник: Хохлова Л.А., доцент кафедри фізичної культури та спорту,  
доктор філософії в галузі освіти \_\_\_\_\_ (Хохлова Л.А.)

Усатюк Г. Ф., викладач кафедри теорії та методики фізичної культури  
\_\_\_\_\_ (Усатюк Г.Ф.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту  
Протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_ червня 2017 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Тупєєв Ю.В.)  
\_\_\_ червня 2017 року

1. Опис навчальної дисципліни  
«Загальна теорія підготовки спортсменів».

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	<i>нормативна</i>
	Напрямок підготовки 6.010202 Спорт	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація		<b><i>Рік підготовки:</i></b>
Загальна кількість годин - 180		4
		<b><i>Семестр</i></b>
		7
Тижневих годин у денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b><i>Леції</i></b>
		10 год.
		<b><i>Практичні, семінарські</i></b>
		50 год.
		<b><i>Лабораторні</i></b>
		-
		<b><i>Самостійна робота</i></b>
120 год.		
		Вид контролю:
		екзамен

**Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 40 год. – аудиторні заняття, 80 год. – самостійна робота (33% / 67%).

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета курсу:** Формування у студентів фундаментальних та прикладних знань і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації. Навчити студентів найбільш розповсюдженим та одночасно адекватним методам дослідження, що доречно використовувати у фізичній культурі та спорті.

### **Завдання курсу**

#### **Методичні:**

- вивчити систему змагань в олімпійському спорті та основи змагальної діяльності спортсменів;
- проаналізувати основи сучасної підготовки спортсменів, а саме: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціальнопедагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів;
- засвоїти основи методики фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів;
- оволодіти методиками контролю та моделювання в спорті;
- вивчення як же реагує організм на високі фізіологічні вимоги, котрі ставить рухова активність;
- розглянути загальні методичні підходи у діагностиці фізіологічних, антропометричних, соматометричних, рухових характеристик людини під час занять фізичною культурою та спортом.

#### **Пізнавальні:**

- розгляд вибору фізичних вправ для збереження та зміцнення здоров'я та рівня фізичної підготовленості;
- усвідомити, що систематичні заняття оздоровчою фізичною культурою, та загартовування суттєво підвищують резервні можливості та імунологічні здатності організму людини як важливих факторів опірності до чинників навколишнього середовища.

#### **Практичні:**

- навчитися на практиці використовувати методичні підходи у діагностиці фізіологічних, антропометричних, соматометричних та рухових характеристик організму людини;
- розробка шляхів оптимізації занять фізичними вправами для різних категорій населення;
- вдосконалення аналізу змін рівня м'язової діяльності, зумовлений процесом старіння, способи підтримання адекватного рівня фізичної підготовленості за допомогою фізичної діяльності;
- розробка фізичних вправ для реабілітації після травм та при різних захворюваннях.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен

#### **знати:**

- Теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів Предмет та завдання фізичного виховання та спорту.

- Мету та види контролю у фізичному вихованні.
- Систему визначення та оцінки фізичного стану різних груп населення в процесі фізичного виховання.
- Методи та нормативи фізичного розвитку.
- Методи оцінки функціонального стану дихальної системи під час занять фізичними вправами.
- Методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи під час заняттями фізичними вправами.
- Методи оцінки фізичної працездатності.
- Методи вимірювання рухової активності.
- Методи оцінки фізичної підготовленості різних груп населення.
- Методи комплексної оцінки фізичного здоров'я дитячого та дорослого населення.
- Методи дослідження у адаптивній фізичній культурі.

**вміти:**

- Планувати та проводити тренувальні заняття зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації;
- Вірно підібрати найбільш адекватні методики для дослідження фізіологічних функцій під час фізичного навантаження осіб різного віку та статі;
- Вміти вірно поставити та провести експериментальне дослідження;
- Вірно здійснювати математичну обробку отриманих результатів та формувати висновки своїх обстежень щодо впливу фізичних вправ на організм людини;
- Оцінювати рівень фізичного стану організму за бальною системою «КОНТРЕКС – 2» та іншими методичними підходами;
- Оцінювати адаптаційний потенціал людини. Визначати стан фізичного здоров'я людини;
- Підбирати методи дослідження фізичного розвитку населення за допомогою різноманітних підходів;
- Визначати рівень рухової активності та її вплив на стан здоров'я людини.

**У результаті вивчення курсу студент оволодіває такими компетентностями:**

**Загальні:**

володіти базовими уявленнями в галузі гуманітарних та соціально-економічних наук, що сприяють розвитку загальної культури й соціалізації особистості, схильності до етичних цінностей, знання вітчизняної історії, економіки й права, розуміння причинно-наслідкових зв'язків розвитку суспільства й уміння їх використовувати в професійній і соціальній діяльності (ЗК-1);

здатність працювати з інформацією в глобальних комп'ютерних мережах, використовувати традиційні та інноваційні засоби комунікації в професійній області державною мовою (ЗК-3);

володіти основними методами, способами і засобами одержання, зберігання, переробки інформації, наявність навички роботи з комп'ютером як засобом управління інформацією (ЗК-4);

володіти екологічною грамотністю; здатністю приймати моральні обов'язки щодо навколишньої природи і самого себе на основі системи життєвих цінностей, сформованої на гуманістичних ідеалах (ЗК-6);

володіти культурою мислення, здатність до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постанови мети і вибору шляхів її досягнення (ЗК-7);

здатність до аналізу та синтезу сучасних євро інтеграційних процесів; базових загальних знань з питань особливостей впровадження положень Болонської декларації у вищу освіту України (ЗК-9);

володіти знаннями Конституції України та інших законодавчих документів, етичних і правових норм, що регулюють відносини людини з людиною, із суспільством і з навколишнім середовищем; використовувати нормативні і правові документи у сфері фізичної культури і спорту (ЗК-10);

усвідомлювати свої права та обов'язки як громадянина своєї країни (ЗК-11);

володіти однією з іноземних мов на рівні не нижче розмовного (ЗК-12);

здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня (ЗК-13);

володіти адаптивністю і комунікабельністю; прийомами спілкування і вмінням їх використовувати (ЗК-14);

володіти державною мовою, здатністю до письмової й усної комунікації рідною мовою в повсякденному житті, на роботі та в мережі Інтернет (ЗК-15);

розуміти та сприймати етичні норм поведінки відносно інших людей і відносно природи (принципи біоетики) (ЗК-16);

### ***Професійні компетенції***

#### ***Загально-професійні:***

здатність розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю та контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології (ПК-1);

здатність усвідомлювати витoki та еволюцію формування теорії навчання руховим діям, спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію тренування в обраному виді спорту, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту (ПК-2);

володіння методами і засобами збору, узагальнення та використання інформації про досягнення в галузі фізичної культури і спорту, прийомами агітаційно-пропагандистської роботи по залученню всіх верств населення до занять спортивно-рекреаційною діяльністю (ПК-3);

здатність використовувати накопичені в галузі фізичної культури і спорту духовні цінності, отримані знання про особливості особистості учнів для виховання патріотизму, профілактики девіантної поведінки, формування здорового способу життя, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом (ПК-4);

володіння прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частину загальної культури та фактор забезпечення здоров'я (ПК-5);

здатність використовувати базові знання про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів й систем органів (ПК-6);

здатність використовувати базові знання про хімічні основи життєдіяльності організму людини, їх зміни під час м'язової діяльності (ПК-7);

здатність використовувати базові знання про функції організму людини, їх взаємозв'язки між собою та зовнішнім середовищем (ПК-8);

здатність використовувати базові знання про основні фактори навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини (ПК-9);

здатність використовувати базові знання з теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ПК-11);

здатність використовувати базові знання з навчання, виховання та соціалізації особистості (ПК-12);

здатність використовувати базові знання про закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини (ПК-13);

здатність використовувати базові знання з основ медичних знань (ПК-14);

здатність до взаємодії (роботи в команді) для розв'язання проблемних завдань та педагогічних ситуацій (ПК-16);

здатність знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел, застосовувати її для розв'язання поставлених педагогічних завдань (ПК-18);

здатність до креативності у розв'язанні педагогічних завдань, виконанні творчих робіт, підготовці проектів (ПК-19);

бажання досягти успіху у формуванні педагогічної компетенції (ПК-20);

здатність до аналізу та синтезу педагогічних явищ (ПК-21);

здатність до організації та планування навчально-виховної роботи в закладах освіти (ПК-22);

володіти здатністю до критики й самокритики, наполегливістю у досягненні мети; турбуватися про якість виконуваної роботи; володіти високою мотивацією до виконання професійної діяльності (ПК-23);

усвідомлення соціальної значущості професії, національних інтересів, цінності праці та служіння Вітчизні (ПК-24);

володіти методами обробки результатів досліджень з використанням методів математичної статистики, інформаційних технологій, здатність проводити науковий аналіз результатів досліджень, формулювати і представляти узагальнення і висновки, використовувати їх в практичній діяльності (ПК-26);

### ***Спеціалізовано-професійні:***

здатність діагностувати і оцінювати рівень розвитку, досягнень та освітніх потреб особистості (ПК-27);

здатність до саморозвитку на основі рефлексії результатів своєї професійної діяльності (ПК-28);

здатність створювати і підтримувати психологічно безпечне освітнє середовище (ПК-31);

здатність використовувати основи теорії навчання і виховання в професійної діяльності (ПК-33);

здатність використовувати нормативно-правові документи у професійній діяльності (ПК-35);

здатність формувати мотивації у дітей та молоді до занять фізичною культурою та спортом, виховувати в учнів моральні принципи чесної спортивної конкуренції (ПК-37);

здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями (ПК-39);

здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибрати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури (ПК-40);

здатність проводити профілактику травматизму, надавати першу долікарську допомогу постраждалим в процесі навчальних та тренувальних занять (ПК-41);

здатність реалізовувати систему відбору та спортивної орієнтації в обраному виді спорту з використанням сучасних методик визначення антропометричних, фізичних і психологічних параметрів індивіда (ПК-42);

здатність самостійно проводить рекреаційну діяльність у закладах різного типу з урахуванням особливостей контингенту, а також гігієнічних і природничих факторів (ПК-46);

здатність вибрати засоби і методи рекреаційної рухової діяльності, з урахуванням віку, статі, професійної діяльності та психофізіологічного стану на основі даних контролю фізичних здібностей і функціонального стану (ПК-47);

здатність організувати і проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання (ПК-48);

здатність практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури (ПК-49);

здатність складати індивідуальні фінансові документи обліку та звітності у сфері фізичної культури, працювати з фінансово-господарською документацією (ПК-50);

здатність застосовувати сучасні методики й технології організації освітньої діяльності, діагностики й оцінювання якості освітнього процесу за різними освітніми програмами (ПК-51);

здатність формувати освітнє середовище й використовувати професійні знання й уміння в реалізації завдань інноваційної освітньої політики (ПК-52);

готовність до розробки й реалізації методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в освітніх організаціях, що здійснюють освітню діяльність (ПК-53);

усвідомлення соціальної значущості професії, національних інтересів, цінності праці й служіння на благо Батьківщини; висока мотивація до виконання професійної діяльності й підвищення свого культурного й професійного рівня (ПК-54);

здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту й туризму, здорового способу життя з використанням сучасних інформаційних технологій (ПК-55);

використовувати здоров'язберігаючі технології на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я (ПК-56);



На вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» відводиться 180 години (6 кредитів за ECTS).

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### **Кредит 1** Основи сучасної системи підготовки спортсменів.

**Тема 1.** «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Класифікація видів спорту. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів».

**Тема 2.** Характеристика соціальних функцій спорту. Характеристика функцій системи спорту для всіх в Україні. Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.

**Тема 3.** Система підготовки спортсменів. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки. 3. Змагальна діяльність у спорті. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.

**Тема 4.** Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та проведення змагань.

#### **Кредит 2.** Закономірності формування адаптації, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.

**Тема 1.** Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.

**Тема 2.** Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів. 6. Засоби спортивного тренування. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Класифікація засобів спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ.

**Тема 3.** Методи спортивного тренування. Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних). Характер роботи та варіанти застосування методів.

**Тема 4.** Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.

#### **Кредит 3.** Сторони підготовки спортсменів.

**Тема 1.** Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в

обраному виді спортивної спеціалізації. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

**Тема 2.** Технічна підготовка спортсменів Спортивна техніка як система рухів. Характеристики спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена.

**Тема3.** Тактична підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.

**Тема4.** Психологічна підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів. Методика психологічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсмена.

**Кредит 4.** Побудова підготовки спортсменів.

**Тема 1.** Побудова тренувальних занять і мікроциклів Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.

**Тема 2.** Побудова мезо- і макроциклів Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

**Тема 3.** Побудова багаторічної підготовки спортсменів Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.

**Тема 4.** Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.

**Кредит 5.** Відбір, контроль і моделювання у підготовці спортсменів.

**Тема 1.** Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.

**Тема 2.** Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.

**Тема 3.** Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.

**Тема 4.** Прогнозування та моделювання в спорті Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії. Спортивна підготовка в гірських умовах. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

**Кредит 6.** Стимулювання працездатності спортсменів та боротьба з допінгом.

**Тема 1.** Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності. Педагогічні засоби. Психологічні засоби. Медико-біологічні засоби. Гігієнічні засоби. Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності.

**Тема 2.** Травматизм у спорті. Внутрішні та зовнішні причини спортивного травматизму. Організаційні та матеріально-технічні причини травматизму. Медико-біологічні та психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму. Захворювання та травматизм у різних видах спорту.

**Тема 3.** Основні напрями профілактики травм у спортсменів.

**Тема 4.** Допінги і боротьба з їх застосуванням в спорті. Допінгові засоби і методи. Негативний вплив заборонених стимулюючих речовин на організм спортсмена. Боротьба із застосуванням допінгу в спорті.

**Тема 5.** Матеріально-технічне забезпечення змагань. Спортивний інвентар та обладнання місць проведення тренувальних занять та змагань. Тренажери у системі спортивної підготовки.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	пр	лаб	інд	ср
<b>Кредит 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.</b>						
<b>Тема 1.</b> «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Класифікація видів спорту. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів».	9	2	2			5
<b>Тема 2.</b> Характеристика соціальних функцій спорту. Характеристика функцій системи спорту для всіх в Україні. Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.	7		2			5
<b>Тема 3.</b> Система підготовки спортсменів. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки. Змагальна діяльність у спорті. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.	7		2			5

<b>Тема 4.</b> Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та проведення змагань.	7		2			5
Усього годин:	30	2	8			20
<b>Кредит 2.</b> Закономірності формування адаптації, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.						
<b>Тема 1.</b> Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.	7		2			5
<b>Тема 2.</b> Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів. Засоби спортивного тренування. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Класифікація засобів спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ.	9	2	2			5
<b>Тема 3.</b> Методи спортивного тренування. Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних). Характер роботи та варіанти застосування методів.	7		2			5
<b>Тема 4.</b> Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.	7		2			5
Усього годин:	30	2	8			20
<b>Кредит 3.</b> Сторони підготовки спортсменів.						
<b>Тема 1.</b> Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Контроль за рівнем фізичної підготовленості	9	2	2			5
<b>Тема 2.</b> Технічна підготовка спортсменів. Спортивна техніка як система рухів.	7		2			5

Характеристики спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена.						
<b>Тема 3.</b> Тактична підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.	7		2			5
<b>Тема 4.</b> Психологічна підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів. Методика психологічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсмена.	7		2			5
Усього годин	30	2	8			20
<b>Кредит 4. Побудова підготовки спортсменів.</b>						
<b>Тема 1.</b> Побудова тренувальних занять і мікроциклів Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.	9	2	2			5
<b>Тема 2.</b> Побудова мезо- і макроциклів Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.	7		2			5
<b>Тема 3.</b> Побудова багаторічної підготовки спортсменів Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.	7		2			5

<b>Тема 4.</b> Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.	7		2			5
Усього годин:	30	2	8			20
<b>Кредит 5.</b> Відбір, контроль і моделювання у підготовці спортсменів.						
<b>Тема 1.</b> Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.	9	2	2			5
<b>Тема 2.</b> Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.	7		2			5
<b>Тема 3.</b> Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.	7		2			5
<b>Тема 4.</b> Прогнозування та моделювання в спорті Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії. Спортивна підготовка в гірських умовах. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.	7		2			5
Усього годин:	30	2	8			20
<b>Кредит 6.</b> Стимулювання працездатності спортсменів та боротьба з допінгом.						
<b>Тема 1.</b> Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності Педагогічні засоби. Психологічні засоби. Медико-біологічні засоби. Гігієнічні засоби. Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності.	7		2			5
<b>Тема 2.</b> Травматизм у спорті Внутрішні та зовнішні причини спортивного травматизму. Організаційні та матеріально-технічні причини травматизму. Медико-біологічні та психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму. Захворювання та травматизм у різних видах спорту.	7		2			5
<b>Тема 3.</b> Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.	7		2			5

<b>Тема 4.</b> Допінги і боротьба з їх застосуванням в спорті Допінгові засоби і методи. Негативний вплив заборонених стимулюючих речовин на організм спортсмена. Боротьба із застосуванням допінгу в спорті.	5		2			3
<b>Тема 5.</b> Матеріально-технічне забезпечення змагань Спортивний інвентар та обладнання місць проведення тренувальних занять та змагань. Тренажери у системі спортивної підготовки.	4		2			2
Усього годин:	30		10			20
Разом годин за семестр:	180	10	50			120

#### 5. Теми лекційних занять.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Кредит 1. Тема 1. “Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна.	2
2	Кредит 2. Тема 2. Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів.	2
3	Кредит 3. Тема 1. Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки.	2
4	Кредит 4. Тема 1. Побудова тренувальних занять і мікроциклів Структура і зміст тренувального заняття.	2
5	Кредит 5. Тема 1. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.	2
Разом:		10

#### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Кредит 1. Тема 1 “Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС.	2
2	Тема 2. Характеристика соціальних функцій спорту. Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.	2

3	Тема 3. Система підготовки спортсменів. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки.	2
4	Тема 4. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та проведення змагань..	2
5	Кредит 2. Тема 1 Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів Сутність адаптації в спорті.	2
6	Тема 2. Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів.	2
7	Тема 3. Методи спортивного тренування Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних).	2
8	Тема 4. Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження.	2
9	Кредит 3. Тема 1. Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки.	2
10	Тема 2. Технічна підготовка спортсменів Спортивна техніка як система рухів.	2
11	Тема 3. . Тактична підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.	2
12	Тема 4. Психологічна підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів.	2
13	Кредит 4. Тема 1. Побудова тренувальних занять і мікроциклів Структура і зміст тренувального заняття.	2
14	Тема 2. Побудова мезо- і макроциклів Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.	2
15	Тема 3. Побудова багаторічної підготовки спортсменів Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.	2
16	Тема 4. Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.	2
17	Кредит 5. Тема 1. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.	2
18	Тема 2. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.	2
19	Тема 3. Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті.	2
20	Тема 4. Прогнозування та моделювання в спорті Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії.	2
21	Кредит 6. Тема 1. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх	2



	працездатності Педагогічні засоби.	
22	Тема 2. Травматизм у спорті Внутрішні та зовнішні причини спортивного травматизму. Організаційні та матеріально-технічні причини травматизму.	2
23	Тема 3. Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.	2
24	Тема 4. Допінги і боротьба з їх застосуванням в спорті Допінгові засоби і методи.	2
25	Тема 5. Матеріально технічне забезпечення змагань.	2
Усього годин:		10

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Кредит 1. Тема 1“Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС.	5
2	Тема 2. Характеристика соціальних функцій спорту. Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.	5
3	Тема 3. . Система підготовки спортсменів. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки.	5
4	Тема 4. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та проведення змагань.	5
5	Кредит 2. Тема 1 Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів Сутність адаптації в спорті.	5
6	Тема 2. Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів.	5
7	Тема 3. Методи спортивного тренування Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних).	5
8	Тема 4. Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження.	5
9	Кредит 3. Тема 1. Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки.	5
10	Тема 2. Технічна підготовка спортсменів Спортивна техніка як система рухів.	5
11	Тема 3. Тактична підготовка спортсменів Мета, завдання та система рухів.	5
12	Тема 4. Психологічна підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів	5
13	Кредит 4.	5

	Тема 1. Побудова тренувальних занять і мікроциклів Структура і зміст тренувального заняття	
14	Тема 2. Побудова мезо- і макроциклів Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.	5
15	Тема 3. Побудова багаторічної підготовки спортсменів Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.	5
16	Тема 4. Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.	5
17	Кредит 5. Тема 1. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.	5
18	Тема 2. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.	5
19	Тема 3. Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті.	5
20	Тема 4. Прогнозування та моделювання в спорті Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії.	5
21	Кредит 6. Тема 1. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності Педагогічні засоби.	5
22	Тема 2. Травматизм у спорті Внутрішні та зовнішні причини спортивного травматизму. Організаційні та матеріально-технічні причини травматизму.	5
23	Тема 3 Основні напрямки профілактики травм у спортсменів.	5
24	Тема 4. Допінги і боротьба з їх застосуванням в спорті Допінгові засоби і методи.	3
25	Тема 5. Матеріально-технічне забезпечення змагань .	2
	Усього годин:	20
	Всього:	120

#### 8. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку обраного виду.
2. Методика навчання обраній вправі
3. Методика тренування спортсменів в обраному виді.

#### 9. Методи навчання

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (практичні, презентація, ілюстрація);
- індуктивно-дедуктивний;

- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

## 10. Методи контролю

При перевірці знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (на кожному лабораторному занятті), рубіжний (після кожного змістового кредиту) та підсумковий (залік, екзамен).

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння **теоретичних знань** (усне опитування, контрольні роботи, залікове тестування);
- б) контроль засвоєння **техніки вправ** (оцінювання техніки виконання окремих елементів вправ та цілісних вправ);
- в) контроль **рівня та динаміки інтегральної підготовленості** студентів (виконання контрольних нормативів з вивчених видів вправ на результат);
- г) контроль засвоєння **професійних навичок** (проведення на оцінку окремих загально розвиваючих вправ для різних вікових груп);

**Оцінка рівня теоретичних знань** здійснюється за допомогою:

а) поточного опитування під час практичних занять; діапазон оцінки за усну відповідь на запитання коливається від 1 до 3 балів, в залежності від складності питання та повноти відповіді.

б) контрольних письмових робіт, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі кредитів, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання; КР поєднують тестові та текстові завдання; оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 1-2 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 10 балів.

**Додаткові заохочувальні бали** студент може отримати:

а) надання волонтерської допомоги в організації, проведенні та суддівстві змагань та інших спортивно-масових заходів органам народної освіти Миколаївської області.

б) членство у збірних командах з різних видів спорту університету, Миколаївської області;

в) високі результати, показані у офіційних змаганнях .

г) активну участь у науковій роботі , підготовку наукових статей, участь в роботі наукових студентських конференцій;

д) стовідсоткове відвідування занять з дисципліни. «Загальна теорія підготовки спортсменів». Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету. Для оцінювання використовується національна чотирьохбальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FX, F.

(приклад для заліку) 100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного і підсумкового контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

(приклад для іспиту) 60% балів студенти накопичують на заняттях та під час

поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів студенти набирають на іспиті.

**Екзамен** є підсумковою формою контролю. Екзамен проводиться в письмовій формі. До 60% всіх балів студент набирає протягом семестру шляхом накопичування. Максимально можлива кількість балів, яку студент може отримати при складанні екзамену, становить 40% від загальної максимальної кількості семестрових балів з даної дисципліни.

#### 11. Розподіл балів, які отримують студенти у 7 семестрі

Поточне накопичування балів															Сума	
Кредит 1				Кредит 2				Кредит 3				Кредит 4				400
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
Кредит 5				Кредит 6												200
T1	T 2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T5								
25	25	25	25	20	20	20	20	20								

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЄКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

#### 12. Методичне забезпечення

##### 1. Навчальні посібники:

1. Вільчковський Е.С, Куро О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку Навчальний посібник 2-ге видання, перероблене та доповнене.

2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с. 3.

3 Айунц В.І., Мельничук Д.Р., Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

4. Липень М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. — Львів: "Штабор", 1997. — 204 с.

### 13. Рекомендована література

#### Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. 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. – ISBN 966-7133-64-8.
4. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм / В.Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2010. - 310 с. –ISBN 978-5-9718-0447-5

#### Додаткова

1. Барков В.А. Динамический рукоход // Физическая культура в школе - 1989. — № 4. — С.35 - 36.
2. Болобан В.Н. Анализ техники акробатических упражнений: Метод, рекомендации. — К.: УГУФВС, 1994. — С. 31.
3. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф. дис. докт. пед. наук.— К., 1990.- 45 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: "ФиС", 1977. — 215 с.
5. Волков В.М. Спортсменам об отдыхе. — М.: "ФиС", 1972. — 80 с.
6. Вояцкий Э. Развивая силу // Физическая культура в школе, 2000. — №2. — С.46-48.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / Изд. 2-е, перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. - 256 с.
9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Изд. 3-е, перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1985. — 256 с.
10. Демчишин А.П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі / Посібник для вчителів. — К.: Освіта, 1992. — 175 с
11. Донской Д.Д. Спортивная техника. — М.: Физкультура и спорт, 1962.
12. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. — Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. — 270 с.
13. Короп Ю.О. Розвиток гнучкості в школярів // Фізичне виховання в школі. — 1997. — № 3. — С.40-45; — № 4. — С.28-35.
14. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе, 1998. — №1. — С.7 - 14.
15. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе, 1999. — №1. — С.4 - 10.

#### 14. Інформаційні ресурси:

1. Сайт кафедри фізичної культури та спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.olympic.org/>
4. <http://www.olimparena.org/>
5. [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. <http://www.nbu.gov.ua/>
8. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>