

Циклова комісія педагогіки та фізичного виховання

ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Освітньої програми:	Фізична культура і спорт
Галузі знань:	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальності:	017 Фізична культура і спорт

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Викладач



Івашук О.А.

Програму розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії педагогіки та фізичного виховання

Протокол №6 від «21» лютого 2025 року

Голова циклової комісії



Олександр ІВАЩУК

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Основи загальної теорії підготовки спортсменів» – це наукова та навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про форми, засоби, методи, методичні прийоми та принципи підготовки спортсменів до змагальної діяльності.

1. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Обов'язкова навчальна дисципліна «Основи загальної теорії підготовки спортсменів» є складовою циклу професійної підготовки фахових молодших бакалаврів. Програма вивчення навчальної дисципліни «Основи загальної теорії підготовки спортсменів», складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахових молодших бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

2. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни : прирвання студентам навчально-наукових інститутів фізичної культури в набутті базових знань, накопичених за допомогою найновіших наукових досліджень у системі тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки; ознайомлення з досвідом передової спортивної практики, узагальнення якого дозволить на новому рівні розглядати багато проблем, що належать до теорії спортивної підготовки.

Завдання навчальної дисципліни:

- поглибити знання студентів про основи сучасної системи підготовки спортсменів;
- розширити уявлення про взаємозв'язок системи спортивної підготовки й сучасної змагальної діяльності в спорті;
- опанувати сучасну технологію підготовки спортсменів високої кваліфікації;
- формувати навички тренерської діяльності з дітьми та підлітками;
- формувати навички дослідницької роботи у сфері фізичного виховання та спорту.

Предмет вивчення навчальної дисципліни - галузь фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

В результаті вивчення навчальної дисципліни **здобувач освіти повинен володіти такими предметними компетентностями:**

Інтегральна компетентність. Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в галузі фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів та може характеризуватися певною

невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.

Загальні компетентності.

ЗК3. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові) компетентності.

СК7. Здатність до аналізу проявів психо-емоційного стану людини під час і після занять фізичною культурою і спортом.

СК8. Здатність до проведення контролю стану організму під впливом фізичних навантажень за функціональними показниками.

СК9. Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:
Знати:

- методологічні аспекти побудови теорії вдосконалення системи підготовки спортсменів;
- сучасну систему змагальної діяльності у спорті;
- енергозабезпечення м'язової діяльності під час тренувального і змагального процесів;
- сучасні засоби, методи та принципи спортивної підготовки;
- розвиток фізичних якостей спортсменів залежно від обраного виду спорту;
- засоби відновлення і підвищення працездатності спортсменів.

Вміти:

здійснювати пошук обдарованих дітей і підлітків для подальшого вдосконалення спортивної підготовки в обраному виді спорту;

- здійснювати планування й аналіз тренувального навантаження у різні періоди річного циклу;
- проводити різні види контролю підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, психологічної і тактичної);
- визначати вплив тренувального і змагального навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та рівня підготовленості.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ навчальних досягнень здобувачів освіти з дисципліни «Основи загальної теорії підготовки спортсменів»

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засобами діагностики (оцінювання та демонстрування результатів навчання) є: регулярна перевірка завдань, виконаних як на заняттях, так і позааудиторний час, тематичне тестування, контрольна робота, іспит.

6. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів ECTS – 3 Загальна кількість годин – 90	Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітня програма: Фізична культура і спорт Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Нормативна
		Рік підготовки: 1-й рік
		Семестр – 2
		Лекційні – 20
		Практичні - 30
		Самостійна робота – 40
		Вид контролю: іспит

7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕМА І. МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів. Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки спортсменів. Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів. 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 ІІ. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА. Класифікація видів спорту. Види спорту в програмах літніх та зимових Олімпіад. Змагальна діяльність у спорті. 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 III. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ. Фізіологічні основи м'язової сили. Фізіологічні основи швидко-силових якостей. Фізіологічні основи витривалості. Швидкісні здібності і методика розвитку. Силова підготовка. Витривалість і методика її вдосконалення. Фізіологічні особливості м'язів. Вплив навантажень різної спрямованості на структуру м'язової тканини. Характеристика систем енергозабезпечення м'язової діяльності.

ТЕМА IV. СТРУКТУРА ТА НАПРЯМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ. 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. Побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклі. Основні напрямки інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення.

ТЕМА V. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. Система відбору юних спортсменів. Керування в системі підготовки спортсменів. Види контролю спортивного тренування. Вимоги до показників, що використовуються у контролі. Контроль основних сторін підготовленості. 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.

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При викладанні дисципліни застосовуються словесні, наочні та практичні методи навчання; словесні та наочні – під час лекційних занять та консультацій, практичні – під час практичних та самостійних робіт. Зокрема, застосовуються інтерактивні методи подання навчального матеріалу: створення проблемних ситуацій; робота у великих і малих групах (умовно «фахових»); рольові вправи, наближені до виробничих ситуацій; виконання евристичних вправ; метод «моделювання ситуації (переважно виробничої)» тощо. Застосовуються комп'ютерні, інтернет-технології та спонукання здобувачів освіти до їх використання, що оптимізує, інтенсифікує освітній процес, адже є не тільки джерелом навчальної текстової та відеоінформації, а й дає можливість конструювання, відтворення певних виробничих ситуацій, у яких реалізуються здобуті теоретичні знання, набуті практичні навички за фахом.

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

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.: Олімпійська література, 2015 – 276 с.
4. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Методичний посібник/ Г.В. Коробейніков, 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
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. Шінкару.-Київ 2013.- 136с.
13. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування / А. П. Бондарчук. – К.: Аграрна наука, 2000. – 568 с.
14. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
15. Полієвський С.А. Основи індивідуального та колективного харчування спортсменів. – М.:ФИС, 2005. – 384 с.
16. 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.
17. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 270 с
18. Сергієнко Л. П. Відбір у різні види спорту: Підручник /Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2010. – 784 с