

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТОВ «ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ КОЛЕДЖ «ПОЛІССЯ»»**

Циклова комісія педагогіки та фізичного виховання

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Основи загальної теорії підготовки спортсменів»**

ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ:	Фізична культура і спорт
ГАЛУЗІ ЗНАНЬ:	01 Освіта / Педагогіка
СПЕЦІАЛЬНОСТІ:	017 Фізична культура і спорт

БЕРЕЗНЕ – 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи загальної теорії підготовки спортсменів» для здобувачів освіти 1-ого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник: викладач


(підпис) Івашук О. А.

Робочу програму переглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії педагогіки та фізичного виховання

Протокол № 6 від «21» лютого 2025 року

Голова циклової комісії


(підпис) Олександр ІВАЩУК



І. 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

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи студента становить: для денної форми навчання – 56%/44%.

Мета, предмет, завдання та очікувані результати вивчення навчальної дисципліни «Основи загальної теорії підготовки спортсменів»

Мета навчальної дисципліни : приршення 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.

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.

Структура навчальної дисципліни

Семестр	Кількість годин					
	денна форма					
	всього	у тому числі:				
		л	сем./пр.	лаб.	прак.інд	с.р.с.
2	90	20	30			40

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

НАЗВА ТЕМАТИЧНОГО РОЗДІЛУ	ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ЗАНЯТТЯ		САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ
		теорет.	практ.	
I. МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	22	4	6	12
II. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	14	4	4	6
III. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ	18	4	6	8
IV. СТРУКТУРА ТА НАПРЯМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	16	4	6	6
V. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	20	4	8	8
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ:	90	20	30	40

III. ПОСЛІДОВНІСТЬ ВИКЛАДЕННЯ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ЇЇ ВИВЧЕННЯ, ОБСЯГ, ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

№ ауд. заняття	№ заняття	Назва розділу, теми і зміст занять	Вид занять, кількість годин		Самостійна робота студентів К-ть год	Тип заняття	Форми та засоби контролю	Технічні засоби навчання. Джерела
			теорет	лабор.- практ.				
1		2	3	4	5	6	7	8
I. МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ			4	6	12			
1	1	Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів.	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[2, 10]
	2	Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки спортсменів.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[6, 9]
	3	Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[2, 9]
2	4	Мета і завдання спортивної підготовки.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[11, 14]
	5	Засоби спортивної підготовки.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 5]
	6	Методи спортивної підготовки			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[10-11]
	7	Методи, спрямовані на опанування спортивної техніки.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[7, 12]
	8	Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[13, 15]
	9	Безперервний метод тренування.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[6, 8]
	10	Інтервальний метод. Ігровий метод. Змагальний метод		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[4, 12]

	11	Специфічні принципи спортивної підготовки.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[3, 17]
II. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА			4	4	6			
3	12	Класифікація видів спорту. Види спорту в програмах літніх та зимових Олімпіад.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[7-8]
	13	Змагальна діяльність у спорті.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[4-6]
	14	Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[3, 5]
	15	Спортивно-технічна підготовка.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 9]
	16	Спортивно-тактична підготовка.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[5, 7]
4	17	Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[10, 14]
	18	Психічна підготовка		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[8, 14]
III. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ			4	6	8			
	19	Фізіологічні основи м'язової сили.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[3, 11]
5	20	Фізіологічні основи швидкісно-силових якостей	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[12, 14]
	21	Фізіологічні основи витривалості.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[4, 7]
	22	Швидкісні здібності і методика розвитку		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[9, 11]
	23	Силова підготовка			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[7, 13]
6	24	Витривалість і методика її вдосконалення.	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[2, 6]
	25	Фізіологічні особливості м'язів			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[8, 12]
	26	Вплив навантажень різної спрямованості на структуру м'язової тканини.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[11, 14]

	27	Характеристика систем енергозабезпечення м'язової діяльності.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 10]
IV. СТРУКТУРА ТА НАПРЯМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ			4	6	6			
7	28	Особливості структури навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[1, 14]
	29	Етап початкової спортивної підготовки. Етап попередньої базової підготовки.			2	Самостійне опрацювання	Тестування	[3, 8]
	30	Етап спеціалізованої базової підготовки.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[7, 11]
	31	Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення).		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[2, 18]
	32	Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортивної майстерності.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[8, 13]
	33	Побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклі.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[6, 11]
8	34	Основні напрямки інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення.	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування	[2, 9]
	35	Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[5, 8]
V. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ			4	8	8			
9	36	Система відбору юних спортсменів.	2			Засвоєння нових знань	Перевірка конспектів	[8-9]
	37	Керування в системі підготовки спортсменів.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[2, 14]
	38	Види контролю спортивного тренування.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[8, 12]
	39	Вимоги до показників, що використовуються у контролі.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[4, 6]

	40	Контроль основних сторін підготовленості.			2	Самостійне опрацювання	Усне опитування	[10, 13]
	41	Характеристика процесів стомлення і відновлення в спорті.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[11, 14]
	42	Фізіологічні й біохімічні основи стомлення під час виконання фізичних вправ.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[1, 4]
	43	Відновлювальні процеси в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень.			2	Самостійне опрацювання	Перевірка конспектів	[7, 9]
	44	Використання засобів відновлення в системі спортивного тренування.		2		Практична робота	Звіт з практичної роботи	[3, 8]
10	45	Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів	2			Засвоєння нових знань	Усне опитування. Підведення підсумків	[5, 14]
10	45	Загальна кількість годин:	20	30	40			

IV. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів
I. МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування за матеріалами лекції, підготовка доповіді,	Література: [основна: 1,3,6,14; допоміжна:2,7, 10]	12
II. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань та вправ до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування за матеріалами лекції, аналіз англомовної статті, есе.	Література: [основна: 3,5,8,19; допоміжна:2,9, 13]	12
III. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань та вправ до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування за матеріалами лекції, складання термінологічного словника	Література: [основна: 1,5,9,11; допоміжна:2,8, 17]	12
IV. СТРУКТУРА ТА НАПРЯМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань до практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу	Експрес опитування за матеріалами лекції, складання фраз і кліше для презентації	Література: [основна: 3,5,8,19; допоміжна:2,9, 13]	12
V. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка завдань та вправ до	Експрес опитування за матеріалами лекції, складання плану наукового	Література: [основна: 1,3,6,14; допоміжна:2,7, 10]	12

	практичного заняття, огляд теоретичного матеріалу,	дослідження, есе, підготовка доповіді, реферат		
--	---	--	--	--

V. Методи контролю

1. Поточне тестування.
2. Перевірка завдань самостійної роботи.
3. Перевірка індивідуальної роботи.
4. Поточний контроль.
5. Семестрова форма контролю.

VI. Розподіл балів, які отримують студенти за дисципліну

Поточне оцінювання та самостійна робота					Підсумковий контроль (екзамен)	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	40	100
12	12	12	12	12		

T1, T2 ... T5 – теми змістових модулів.

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

ВІІ. 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