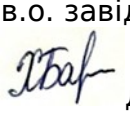
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖЕНО
На засіданні кафедри олімпійського та
професійного спорту
протокол від 7 вересня 2020 р. № 1
в.о. завідувача кафедри
 доц. Харченко-Баранецька Л.Л.

СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
ОК 24. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Освітня програма Перший (бакалаврський) рівень освіти

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Курс 4 (денна форма навчання), 2 (скорочений термін навчання)

Херсон 2020

1. Опис курсу

Назва освітньої компетентності	Теорія та методика спортивного тренування
Тип курсу	Обов’язкова компонента
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень освіти
Кількість кредитів/годин	3 кредити
Семестр	І семестр (І модуль)
Викладач	Людмила Леонідівна Харченкор-Баранецька (Lyudmila Kharchenko-Baranetska), кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Посилання на сайт	http://ksuonline.kspu.edu
Контактний телефон	0995037554
Email викладача	kharchenkobaranetskaya@gmail.com
Графік консультацій	За призначеною датою і часом
Методи викладання	Лекційні заняття, презентації, практичні заняття, тестові завдання, контрольні питання, індивідуальні завдання
Форма контролю	Іспит

Анотація дисципліни: Інтенсивна та всебічна науково-практична діяльність декількох поколінь спеціалістів призвела до формування складної та цілісної системи знань в області теорії та методики підготовки спортсменів, яка на сьогоднішній день отримала достатньо цілісне оформлення як самостійна навчальна та наукова дисципліна “Загальна теорія підготовки спортсменів”.

Передбачені тематичні заняття курсу за наступними напрямками: основи фізичного навантаження в спорті, системи відновлювальних процесів, планування, аналітичні дані спортивних тренувань та змагань. Програма курсу «Загальна теорія підготовки спортсменів» є складовою частиною педагогічного процесу спрямованого на підготовку майбутніх тренерів-викладачів з виду спорту.

Мета та завдання дисципліни:

Мета дисципліни: сформувати фундаментальні теоретико-методичні знання про основи системи підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації.

Завдання:

1. Сформувати загальні поняття про складові системи підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації, віку, статі.
2. На основі вивчених матеріалів навчальної дисципліни знати: теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів.
3. Планувати, аналізувати тренувальні заняття зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації;

2. Програмні компетентності за результатами навчання

Після успішного завершення вивчення дисципліни здобувач формуватиме наступні програмні **компетентності та результати навчання:**

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові (спеціальні) компетентності:

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми
СК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб’єктами сфери фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання:

ПРН 2. Спілкувати українською та іноземною мовами в професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж.
ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних організації занять фізичними вправами.
ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; виділяти основні види та головні завдання спортивної підготовки, визначати особливості побудови тренувального процесу в залежності від виду підготовки; розкривати основи спортивної техніки та розробляти алгоритм їх навчання та вдосконалення; узагальнювати та аргументувати особливості діяльності тренера, встановлювати взаємозв’язок зі стилем керування під час змагальної та тренувальної діяльності.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; пояснювати значення основних понять і визначень, що характеризують перебіг фізіологічних процесів в організмі людини; прогнозувати зміни функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; застосовувати гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

ПРН 20. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Структура курсу

Кількість кредитів/ годин	**Лекції (год.)**	**Практичні заняття (год.)**	**Самостійна робота (год.)**
3	20	20	40

4. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

На лекційних заняттях відбувають презентації в форматі PowerPoint, за допомогою мультимедійної апаратури.

5. Політика курсу

Для успішного складання підсумкового контролю з дисципліни вимагається 100 % відвідування очне або дистанційне відвідування всіх лекційних та практичних занять. Пропуск понад 25 % занять без поважної причини буде оцінений як FX. Високо цінується академічна доброчесність. Так, якщо студент улучений в плагіаті, обмані під час тестування чи контрольної роботи, то підсумок контролю буде 0 для даного завдання з послідуючим зниженням загально підсумкового балу.

До підсумкового семестрового контролю допускається здобувач, який відвідав усі передбачені навчальною програмою з дисципліни аудиторні навчальні заняття та при вивчені модулів набрав кількість балів, не меншу за мінімальну (55 балів).

6. Схема курсу.

Модуль 1. ОСНОВИ НАВАНТАЖЕННЯ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.

Тема 1. Основи теорії механізмів адаптації у спортсменів (лк. – 2 год., пр. – 2 год)

1.1. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
1.2. Формування термінової адаптації.
1.3. Формування довготривалої адаптації.

1.4. Деадаптація і переадаптація у спортсменів.

Тема 2. Формування довготривалої адаптації в процесі підготовки спортсменів. (лк. – 2 год., пр. – 2 год.)

2.1. Вік спортсмена та їх схильність до адаптації.
2.2. Формування адаптації залежно від динаміки й спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.
2.3. Адаптація організму спортсмена в макроциклі залежно від навантажень.

Тема 3. Навантаження в спорті (лк. – 2 год., пр. – 2 год.).
1.1. Загальне поняття про навантаження в спорті.
1.2. Підходи до класифікації навантаження в спорті.
1.3. Характерні особливості критеріїв навантаження.
1.4. Вивчення поняття інтенсивність навантаження. Зони інтенсивності навантаження.

Тема 4. Навантаження та відновлення, як складові навчально-тренувального процесу (лк. – 2 год., пр. – 2 год.).
4.1. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.
4.2. Загальні поняття: втома, стомленість, відновлення, суперкомпенсація.
4.3. Характеристика педагогічних, медико-біологічних та психологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.

Тема 5. Методика контролю тренувальних і змагальних навантажень (лк. – 2 год., пр. – 2 год.).
5.1. Коефіцієнт величини тренувального навантаження
5.2. Математичне визначення величини коефіцієнта величини тренувального навантаження.
5.3. Приклади підрахунку коефіцієнта величини тренувального навантаження.
5.4. Нормативні величини Інтенсивністі виконання вправи за Костюкевичем.

Модуль 2. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тема 1. Планування підготовки спортсменів (лк. – 2 год., пр. – 2 год.).
1.1. Загальні поняття про планування в спорті, технологія.
1.2. Види планування. Вимоги до планування. Методи планування.
1.3. Зміст планів багатолітньої підготовки спортсменів (на різних етапах спортивного тренування).

Тема 2. Основи побудови тренування в мікроциклах (лк. – 2 год., пр. – 2 год.).
2.1. Загальне поняття про мікроцикл. Ознаки мікроциклу.
2.2. Різновиди мікроциклів та їх характеристика.
2.3. Основи планування мікроциклу.

Тема 3. Основи побудови тренування в мезоциклах (лк. – 2 год., пр. – 2 год.).

3.1. Загальне поняття про мезоцикл. Ознаки мезоциклу.
3.2. Різновиди мезоциклів та їх характеристика.
3.3. Основи планування мезоциклу.

Тема 4. Основи побудови тренувально-змагальної діяльності в макроциклах (лк. – 2 год., пр. – 2 год.).
4.1. Загальне поняття про макроцикл. Ознаки макроциклу.
4.2. Різновиди макроциклів та їх характеристика.
4.3. Основи планування макроциклу (Олімпійський цикл).

Тема 5. Основи спортивної фармакології (лк. – 2 год., пр. – 2 год.).
5.1. Основні завдання спортивної фармакології.
5.2. Основні препарати фармакологічного забезпечення та їх характеристика.
5.3. Види перенапруження систем організму на основі фармакологічних препаратів.
5.4. Аналіз фармакологічних засобів на різних етапах підготовки спортсменів.
5.5. Основи харчування спортсменів

7. Система оцінювання та вимоги: форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання.

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Політика оцінювання

● **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** За домашні чи самостійні роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, бали знижуються. Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Студент, який не згоден з оцінюванням його відповіді на екзамені за білетом, може оскаржити рішення викладача щодо виставленої оцінки. У такому разі, студент подає апеляційну заяву декану факультет.

● **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та виконання тестових випробувань заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).

● **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов’язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об’єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу. Пропущені заняття студент повинен відпрацювати під час індивідуально-консультативної роботи з викладачем.

Розподіл балів*

Види робіт	Кількіс	Модуль 1	Модуль 2

	ть балів	5 лекцій / 5 практичних з. 10 годин / 10 годин	5 лекцій / 5 практичних з. 10 годин / 10 годин
1. Відвідування практичних занять	1 бал / 1 заняття	5	5
2. Наявність в зошиті конспектів лекцій	1 бал /1 конспект	5	5
3. Відповіді на практичних заняттях	2 бали / 1 заняття	20	
4. Контрольна робота	1 / 5 балів	5	5
5. Контрольне тестування	1/5 балів	5	5
		60	
Іспит		**40**	
Загальна сума балів		**100**	

- **2 бали** є додатковими і їх може отримати студент за прояв активності на практичному занятті за обговорення тематичних питань, участь в дискусії, розв'язанні тематичних завдань, активному наведенні прикладів.

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
80-89	**B**	добре	
70-79	**C**		
65-69	**D**	задовільно	
60-64	**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

10 Література.

Основна.

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.

2. Келлер В.С. Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов - Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.

3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. - Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар, 1997. - 208 с.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учебное пособие для студентов высших учебных заведений]. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр “Академия”, 2000. – 480с.

Додаткова:

1. Спортсмен в сложных климато-географических условиях / М.М. Булатова., В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1996. - 173 с.

2. Вайцеховская Е. Допинг // Спорт-экспресс. - 1996. - № 1. - С.52-59.

3. Вайцеховская Е. Дисквалификация // Спорт-экспресс. - 1997. - № 8. - С.50-55.

4. Волков В.М. Избирательное применение средств восстановления // Средства восстановления в спорте. - Смоленск: Смядынь, 1994. - С.94-104.

5. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. - К.: Вища школа, 1993. - 152 с.

6. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. -К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.

7. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л. Сыча, А.С. Хоменкова и Б.Н. Шустина. -М.: 1994, - 446 с.

8. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте. - М.: Советский спорт, 1992. - 192 с.

9. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки. - М.: САМ, 1995. - С.226-237.