

Силабус курсу

Теорія і методика спортивної підготовки

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-професійна програма 017 «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 2, Семестр: 3

Кількість кредитів: 6 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Маляр Едуард Імреєвич**

Контактна інформація

malyar_e@yahoo.com, +380673682288

Опис дисципліни

Дисципліна “Теорія і методика спортивної підготовки” спрямована на ознайомлення студентів з основами теорії і методики спортивної підготовки; формування у студентів фундаментальних знань стосовно основ підготовки спортсменів; формування у студентів фундаментальних знань стосовно сутності спорту як соціального явища та основ підготовки спортсменів; формування у студентів професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера по роботі з дітьми; вивчення проблем підготовки юних спортсменів до високих результатів; надання студентам системи знань про особливості спортивного тренування дітей з урахуванням їхнього фізичного та психічного розвитку; формування професійно-педагогічних вмінь і навичок, необхідних тренеру-викладачу з обраного виду спорту.

Структура курсу

Години Лек/ Сем	Тема	Результати навчання	Завдання
2/4	Соціально-організаційні аспекти спорту	Знати соціальні функції спорту; Знати характеристику масового спорту та спорту вищих досягнень; Вміти аналізувати матеріальні та духовні цінності спорту; Вміти аналізувати теорії виникнення спорту.; Вміти характеризувати загальні та специфічні функції спорту.	Тести, питання
2/4	Місце спортсмена у спорті та його соціалізація	Знати про місце спортсмена в олімпійському спорті. Здійснювати порівняльний аналіз завдань спортсменів в олімпійському, аматорському та професійному спорті. Знати про особливості соціалізації спортсмена та проблема виходу зі спорту.	Тести, питання

2/6	Науково-дослідна робота у системі підготовки спортсменів.	Знати методи наукових досліджень у спорті; Знати основи академічної доброчесності; Вміти аналізувати науково-педагогічну літературу, документальні та архівні матеріали; Здійснювати педагогічне спостереження. відеозйомку змагальної діяльності спортсменів, опитування, анкетування; Володіти методом інтерв'ю, методом експертних оцінок, соціометричним опитуванням.	Дидактичні тести, питання
2/2	Управління та особливості побудови тренувальних занять у процесі підготовки спортсменів.	Знати види планування (перспективне, поточне, оперативне). Знати структуру і зміст системи підготовки спортсмена. Знати типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Знати співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.	Тести, питання
2/6	Особливості методики спортивної підготовки (фізична підготовка спортсменів)	Знати про важливість фізичної підготовки в спорті. Знати мету, завдання та зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів. Знати засоби розвитку фізичних якостей. Фізичні вправи. Класифікація фізичних вправ. Сили природи та гігієнічні фактори. Знати методи та методичні прийоми розвитку фізичних якостей.	Тести, питання
2/6	Особливості методики спортивної підготовки (технічна підготовка спортсменів)	Знати мету, завдання, зміст та етапи технічної підготовки. Знати засоби та методи. Знати загальні основи навчання рухових дій. Знати про рухові уміння і навички. Знати механізми формування рухових дій. Знати структуру процесу навчання рухових дій. Знати про спортивну техніку. Знати характеристику техніки спортивних вправ.	Дидактичні тести, питання
2/6	Особливості методики спортивної підготовки (тактична підготовка спортсменів)	Знати мету, завдання та зміст тактичної підготовки. Знати про тактичні знання. Знати про тактичні вміння. Знати про тактичні навички. Знати про тактичне мислення. Знати методи розвитку тактичного мислення.	Тести, питання
2/6	Особливості методики спортивної підготовки (психологічна підготовка спортсменів)	Знати види психологічної підготовки спортсменів та команд. Знати засоби та методи психологічної підготовки. Знати про особливості морально-вольової підготовки.	Дидактичні тести, питання
2/6	Особливості методики спортивної підготовки (інтегральна підготовка спортсменів)	Знати мету, завдання та зміст інтегральної підготовки. Знати методи, методичні прийоми та засоби розвитку інтегральної підготовки. Знати методику інтегральної підготовки спортсмена. Здійснювати контроль інтегральної підготовленості спортсмена. Знати про роль змагальної діяльності в інтегральній підготовці спортсмена.	Тести, питання

2/6	Планування у процесі підготовки спортсменів	Розробляти план тренування на усіх етапах спортивного вдосконалення; Знати види планування (перспективне, поточне, оперативне); Знати етапи підготовки спортсмена (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень); Знати структуру та особливості побудови та планування мікроциклів, макроциклів та мезоциклів.	Дидактичні тести, питання
2/6	Структура, особливості побудови та організація навчально-тренувальних занять спортсменів	Знати структуру тренувальних занять. Знати про тренувальні завдання в структурі тренувального процесу юних спортсменів. Знати методіку розробки навчально-тренувальних завдань.	Тести, питання
2/4	Методологічні основи спортивного прогнозування.	Знати поняття «спортивне прогнозування». Знати загальні положення, основні стадії, методи, методичні принципи спортивного прогнозування. Знати завдання та напрями спортивного прогнозування.	Дидактичні тести, питання
2/2	Проблеми використання допінгу у спорті	Знати основні списки заборонених речовин. Знати особливості фармакологічної підтримки спортсменів. Знати сучасні покарання в разі застосування спортсменом заборонених речовин.	Дидактичні тести, питання
1/2	Моделювання у системі підготовки спортсменів.	Знати основи планування та управління в системі підготовки спортсменів. Знати про контроль у системі підготовки спортсменів. Знати методологічні основи моделювання Знати про особливості моделювання змагальної діяльності спортсменів. Знати про особливості моделювання тренувальної діяльності спортсменів.	Дидактичні тести, питання
1/1	Особливості підготовки спортсменів у гірських умовах та умовах різних температур і різних часових поясів.	Знати про особливості спортивної підготовки в гірських умовах. Знати про особливості тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів. Знати про адаптацію людини до висотної гіпоксії (загальні положення). Знати про стадію гострої адаптації. Знати про стадію перехідної адаптації. Знати про стадію стійкої адаптації. Знати особливості побудови тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації. Знати особливості спортивної підготовки в умовах різних температур і різних часових поясів.	Дидактичні тести, питання

Літературні джерела

1. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021.112 с.
2. Долинний Ю. О. Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Ю. О. Долинний. Краматорськ : ДДМА, 2020. 111 с
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 2018. 616 с.
5. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021.120с.
6. Маляр Е.І. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 28 с.
7. Маляр Е.І. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 32 с.
8. Маляр Е.І. Олімпійський та професійний спорт: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 48 с.
9. Маляр Е.І. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 48 с.
10. Маляр Е.І. Професійна майстерність тренера: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 36 с.
11. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика спортивного тренування: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2020. 55 с.
12. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
13. Пугач Ю. С. Теорія та методика спортивно масової роботи : навчально-методичні рекомендації / Ю. С. Пугач. – Миколаїв : Іліон, 2021. – 97 с.
14. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
15. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (Проект) [Електронний ресурс]. – Режим доступ : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogovikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do2025-rokuk.pdf>.
16. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : Планер, 2018. – 418 с.
17. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.

- 18.Тодорова В.Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с
- 19.Тодорова В.Г. Задорожна О., Пітин М., Пасічна Т. Тенденції змін у правилах змагань у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вип. 9(28). Вінниця : Планер, 2020. С. 184–189.
- 20.Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – 339 с.
- 21.Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
22. Академія фізичного виховання, Варшава (Польща) <http://www.awf.edu.pl>
23. О. Azhyppo, V. Pavlenko, V. Mulyk, K. Mulyk, L. Karpets, T. Grynova, M. Sannikova / Direction of teaching the subject of physical education by taking into account opportunities of institution of higher education and interests of student youth / Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18(1), Art 29, 2018 pp. 222 – 229.
24. Lloyd R.S. Strength and conditioning for young athletes: science and application / London, New-York: Routledge, 2021. 232 p.

Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань; екзамен.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль № 1	20
Модуль № 2	20
Модуль № 3	20

Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Відвідування та конспекти лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КППЗ, екзамен)
Модуль № 1	20 %	10 балів	24 балів (1-8 лекція по 3 бали)	6 балів	10 балів	50 балів Модульна робота (письмова робота - 2 питання в білеті по 25 балів або робота в MOODLE - 10 тестів по 5 балів)
Модуль № 2 (ректорська контрольна)	20 %	10 балів	21 балів (9-15 лекція по 3 бали)	9 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3 (КППЗ+тренінг)	20 %	-	-	-	-	КППЗ - 80 балів (Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист КППЗ – 40 балів)) + тренінг – 20 балів
Модуль № 4 (письмовий екзамен)	40 %	-	-	-	-	100 балів (письмова робота : 4 питання в білеті (по 25 балів) або робота в MOODLE:10 тестів (по 4 бали) + 2 завдання з методики спортивної підготовки (по 30 балів)

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом

