

## Силабус курсу

### ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<b>Освітній ступінь</b>	бакалавр	
<b>Галузь знань:</b>	01 освіта/педагогіка	
<b>Спеціальність</b>	017 фізична культура і спорт	
<b>Освітньо-кваліфікаційна програма</b>		
<b>Кількість кредитів</b>	3	
<b>Рік підготовки</b>	4	
<b>Семестр</b>	VII-VIII (денна), IX-X (заочна)	
<b>Компонент освітньої програми</b>	Нормативна	
<b>Мова викладання</b>	Українська	
<b>Формат курсу</b>	Денна/заочна форми навчання	
<b>Викладачі курсу</b>	<p><b>1. Линець Михайло Михайлович</b>, кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури.</p> <p><b>2. Смирновський Сергій Борисович</b>, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури.</p> <p><b>3. Антонов Сергій Васильович</b>, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури.</p> <p><b>4. Михальчук Соломія Андріанівна</b>, викладач кафедри теорії спорту та фізичної культури.</p> <p><b>5. Наконечний Роман Богданович</b>, викладач кафедри теорії спорту та фізичної культури.</p> <p><b>6. Лазурко Юлія Миколаївна</b>, викладач кафедри теорії спорту та фізичної культури.</p>	
<b>Контактна інформація</b>	<p><b>1. тел.</b> <b>e-mail:</b> tmos@ldufk.edu.ua <b>веб-сайт:</b> <a href="http://ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad/articles/linec-mixajlo-mixajlovich.106.html">http://ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad/articles/linec-mixajlo-mixajlovich.106.html</a></p> <p><b>2. тел.</b> <b>e-mail:</b> smirnovskyu.s@hotmail.com <b>веб-сайт:</b> <a href="https://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad/articles/smirnovskij-sergij-borisovich-skopijovano.html">https://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad/articles/smirnovskij-sergij-borisovich-skopijovano.html</a></p> <p><b>3. тел.</b> <b>e-mail:</b> antonov.ua177@gmail.com <b>веб-сайт:</b> <a href="http://ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad/articles/neroda-neonila-viktorivna.html">http://ldufk.edu.ua/index.php/profesorско-vikladackij-sklad/articles/neroda-neonila-viktorivna.html</a></p>	
<b>Опис дисципліни</b>		
<b>Загальна кількість годин</b>	90	
<b>Обсяг курсу</b>	<p><b>60 години аудиторних</b> з них: 26 годин лекцій 34 годин семінарських занять <b>30 годин самостійної роботи</b></p>	<p><b>30 години аудиторних</b> з них: 20 годин лекцій 10 годин семінарських та практичних занять <b>60 годин самостійної роботи</b></p>
<b>Мета курсу</b>	формування у студентів фундаментальних знань та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів.	
<b>Навчальний контент</b>	Додаток	
<b>Формування</b>	Загальні компетентності:	

<p><b>програмних компетентностей та результатів навчання</b></p>	<p>ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.  ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.  ЗК 4. Здатність працювати в команді.  ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.  ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.  ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.  ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.  ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).  ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p><b>Фахові компетентності:</b></p> <p>ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.  ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.  ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.  ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.  ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.  ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.  ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p> <p><b>Програмні результати навчання:</b></p> <p>ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.  ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.  ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.  ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.  ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.  ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.  ПРН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.  ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.  ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та</p>
--	---

	<p>обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</p> <p>ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p>ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.</p> <p>ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p>
<p><b>Літературні джерела</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Основна:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.</li> <li>2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.</li> <li>3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.</li> <li>4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.</li> <li>5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ: Олімпійська література, 1995. – 319 с.</li> <li>6. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008– Т. 1, гл. 9. – С. 175-295.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Допоміжна:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.</li> <li>2. Задорожна О. Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О. Р.; Львів, держ. ун-т фіз. культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021. – 38 с.</li> <li>3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л.: ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.</li> <li>4. Пітин М. П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.</li> <li>5. Сергієнко Л. П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн. / Л. П. Сергієнко, Н. Г. Чекмарьова, В. А. Хаджіков. – Харків: «ОБС».</li> <li>6. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій. – Київ, 2005. – 258 с.</li> <li>7. Baechle T.R. Essentials of Strength Training and Conditioning / T.R. Baechle, R.W. Earle. – [3<sup>rd</sup> ed.]. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. – 641 p.</li> <li>8. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O. Bompa, M. Carrera. – [2<sup>nd</sup> ed.] – Champaign, IL: Human Kinetics, 2005. – 259 p.</li> <li>9. Dick F.W. Sports training principles / Dick F.W. – [5<sup>th</sup> ed.]. – London: A.C. Black, 2007. – 387 p.</li> <li>10. Kraemer W.J. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts / W.J. Kraemer, S.J. Fleck. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. – 245 p.</li> <li>11. Malacko J. Tehnologija sporta i sportskog treninga / J. Malacko, I. Rado. – Sarajewo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2004. – 477 p.</li> </ol> <p>Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати,</p>

	<p>монографії з обраного виду спорту.</p> <p><b>Інформаційні ресурси інтернет:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мультимедійне забезпечення лекцій.</li> <li>2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://www.noc-ukr.org/">http://www.noc-ukr.org/</a></li> <li>3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a></li> <li>4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://www.olimparena.org/">http://www.olimparena.org/</a></li> <li>5. Освітній портал „Вespo” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://www.vespo.com.ua">www.vespo.com.ua</a></li> <li>7. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://www.nbuv.gov.ua/">http://www.nbuv.gov.ua/</a>.</li> </ol>	
<p><b>Політика оцінювання</b></p>	<p><b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b> завдання модульного контролю виконуються у визначені робочої програмою терміни. При виконанні завдань з порушенням графіку без поважних причин (змагання, навчально-тренувальні збори, хвороба тощо), оцінка не перевищує 75% від максимальної.</p> <p><b>Політика щодо академічної доброчесності:</b> списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені. При виконанні письмових робіт із використанням ідей, тверджень, відомостей надавати посилання на джерела інформації. За відсутності коректних посилань на інформаційні джерела виконані завдання не оцінюються.</p> <p><b>Політика щодо відвідування:</b> відвідування лекційних занять є обов’язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали.</p>	
<p><b>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</b></p>	<p>Лекції, презентації, інтерактивні методи (ситуаційні завдання, мозковий штурм, дискусії тощо)</p>	
<p><b>Оцінювання</b></p>	<p><b>Денна форма: <u>МОДУЛЬ 3 (залік)</u></b>  <b>Обов’язкові:</b>  <b>Аналітична робота (презентація) за темою на вибір:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Новітні спортивні засоби, методи та підходи для розвитку координаційних якостей у різних видах спорту.</li> <li>2. Сучасні досягнення в напрямку удосконалення технічної майстерності спортсменів у різних видах спорту (вид(и) спорту обирає студент).</li> <li>3. Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту обирає студент).</li> <li>4. Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту обирає студент) - <b>0-17 балів.</b></li> </ol> <p><b>2. Творча письмова робота за</b></p>	<p><b>Заочна форма: <u>МОДУЛЬ 3-4 (іспит)</u></b>  <b>Обов’язкові:</b></p> <p><b>. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Новітні спортивні засоби, методи та підходи до розвитку координаційних якостей у різних видах спорту.</li> <li>- Сучасні досягнення в напрямку удосконалення технічної майстерності спортсменів у різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).</li> <li>- Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).</li> <li>- Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).</li> </ul>

	<p><b>одною з тем:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Охарактеризувати механізми формування рухових вмінь та навичок.</li> <li>- Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою.</li> <li>- Скласти алгоритм впливу на один з передстартових станів спортсмена (надмірного збудження, недостатнього збудження, гальмування внаслідок перезбудження). – <b>0-17 балів.</b></li> </ul> <p><b>3. Практична робота «Алгоритм навчання техніці спортивної справи» – 0-17 балів</b></p> <p><b>Опціональні:</b> Активне навчання (відповіді на семінарських заняттях, участь у дискусії, виконання завдань до семінарів) – 0-49 балів</p> <p><b>Денна форма: <u>МОДУЛЬ 4 (іспит)</u></b> <b>Обов'язкові:</b></p> <p><b>1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сучасні підходи до побудови структурних елементів (занять, мікроциклів, мезоциклів тощо) системи багаторічної підготовки спортсменів.</li> <li>- Порівняльна характеристика критеріїв відбору в українському спорті щодо європейського (вид спорту за вибором студента).</li> <li>- Характеристика сучасних засобів відновлення та можливості їхнього застосування у роботі з українськими спортсменами.</li> <li>- Гіпоксичне тренування спортсменів. Досвід і перспективи застосування в різних видах спорту – <b>0-10 балів.</b></li> </ul> <p><b>2. Творча письмова робота на одну із тем:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- План тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту</li> <li>- Програма первинного відбору спортсменів – <b>0-10 балів</b></li> </ul> <p><b>3. Практична робота «План макроциклу підготовки на прикладі</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Засоби і методи психічної підготовки у сучасному спорті.</li> <li>- Сучасні підходи до побудови структурних елементів (занять, мікроциклів, мезоциклів тощо) системи багаторічної підготовки спортсменів.</li> <li>- Порівняльна характеристика критеріїв відбору в українському спорті щодо європейського (вид спорту за вибором студента).</li> <li>- Характеристика сучасних засобів відновлення та можливості їхнього застосування у роботі з українськими спортсменами.</li> <li>- Гіпоксичне тренування спортсменів. Досвід і перспективи застосування в різних видах спорту – <b>0-10 балів</b></li> </ul> <p><b>2. Творча письмова робота за одною з тем:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Охарактеризувати механізми формування рухових вмінь та навичок.</li> <li>- Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою.</li> <li>- Скласти алгоритм впливу на один з передстартових станів спортсмена (надмірного збудження, недостатнього збудження, гальмування внаслідок перезбудження).</li> <li>- План тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту</li> <li>- Програма первинного відбору спортсменів – <b>0-10 балів</b></li> </ul> <p><b>3. Практична робота «План макроциклу підготовки на прикладі обраного виду спорту» – 0-10 балів</b></p> <p><b>Опціональні:</b> Активне навчання (відповіді на семінарських заняттях, участь у дискусії, виконання завдань до семінарів) – <b>0-10 балів</b></p> <p>За виконання семетрових завдань – <b>0-50 балів. (Оцінка у вигляді середньої оцінки за модуль 3 і 4 (визначається середнє арифметичне))</b></p>
--	--	---

	<p>обраного виду спорту» – <b>0-10 балів</b></p> <p><b>Опціональні:</b>  Активне навчання (відповіді, участь у дискусії) – 0-20 балів.  За виконання семетрових завдань – <b>0-50 балів.</b>  Допуск до іспиту – <b>18-50 балів.</b>  Іспит – до <b>50 балів.</b></p>	<p><b>Допуск до іспиту – 18-50 балів.</b>  <b>Іспит – до 50 балів.</b></p>
--	---	--

**ДОДАТОК**  
**Навчальний контент**

№	Теми	Результати навчання
<b>МОДУЛЬ 3</b>		
<b>Змістовий модуль 4. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів</b>		
12	<b>Основи методики управління руховою діяльністю.</b>	Загальна характеристика координаційних якостей. Методика розвитку спритності. Методика розвитку здатності до рівноваги. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.
13	<b>Технічна підготовка спортсменів</b>	Спортивна техніка як система рухів. Характеристики техніки спортивних вправ. Мета, завдання та зміст технічної підготовки спортсменів. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсменів.
14	<b>Тактична підготовка спортсменів</b>	Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності. Методика тактичної підготовки спортсменів. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.
15	<b>Психічна підготовка спортсменів</b>	Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Методика психічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсменів.
16	<b>Теоретична підготовка спортсменів</b>	Структура і зміст теоретичної підготовки у різних групах видів спорту та на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Специфічні засоби та методи теоретичної підготовки спортсменів. Контроль теоретичної підготовленості спортсменів.
<b>МОДУЛЬ 4</b>		
<b>Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів.</b>		
17	<b>Побудова тренувальних занять і мікроциклів.</b>	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.
18	<b>Побудова мезо- і макроциклів</b>	Мезоцикли, їх різновиди, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.
19-20	<b>Побудова багаторічної підготовки спортсменів</b>	Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів. Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.
<b>Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та позатренувальні засоби у підготовці спортсменів</b>		
21	<b>Контроль і моделювання в спорті.</b>	Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.
22	<b>Основи методики відбору у спорті.</b>	Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація і відбір: мета, завдання, зміст.
23	<b>Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їхньої працездатності</b>	Педагогічні засоби. Психологічні засоби. Медико-біологічні засоби. Гігієнічні засоби. Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності.
24	<b>Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.</b>	Адаптація спортсмена до високої гіпоксії. Спортивна підготовка в гірських умовах. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів. Поєднання штучного гіпоксичного тренування з тренуванням в гірських умовах в системі підготовки спортсменів.