



Силабус освітнього компонента Програма навчальної дисципліни



Загальна теорія підготовки спортсменів

Шифр та назва спеціальності
017 - Фізична культура і спорт

Інститут
ННІ Соціально-гуманітарних технологій

Освітня програма
Фізична культура і спорт

Кафедра
Фізичного виховання (302)

Рівень освіти
Бакалавр

Тип дисципліни
Спеціальна (фахова), обов'язкова

Семестр
5

Мова викладання
Українська

Викладачі, розробники



Блещунова Катерина Миколаївна

Kateryna.Bleshchunova@khpi.edu.ua

К.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичного виховання НТУ "ХПІ"

Досвід роботи понад 30 років. Автор більш ніж 50 наукових та навчально-методичних праць. Провідний лектор з дисциплін: «Спортивна морфологія», «Фізіологія спорту і рухової активності», «Теорія і методика фізичного виховання», «Загальна теорія підготовки спортсменів».

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)

Загальна інформація

Анотація

Предметом вивчення дисципліни є закономірності управління змагальною діяльністю та підготовленістю спортсменів, основи контролю та моделювання у спорті, відбору і орієнтації спортсменів в системі багаторічної підготовки, основні засади фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів.

Мета та цілі дисципліни

Формування фундаментальних та прикладних знань з підготовки спортсменів різної кваліфікації. Розуміння принципів, сучасних концепцій та практичних методів вирішення професійних завдань, формування широкої ерудиції та розвиток здібностей творчого мислення.

Формат занять

Лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота. Підсумковий контроль – екзамен.

Компетентності

СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

Результати навчання

PH2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

PH3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

PH8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

PH13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

PH15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

PH20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

PH21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 120 годин (5 кредитів ECTS): лекції – 36 год., практичні заняття – 12 год., самостійна робота – 72 год. Програма навчальної дисципліни містить два змістовних модулі та курсову роботу.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Для успішного проходження курсу необхідно мати знання та практичні навички з навчальних дисциплін "Теорія і методика фізичного виховання", "Фізіологія спорту і рухової активності" та "Спортивна морфологія".

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи – лекція; наочні методи – демонстрація, ілюстрація; практичні методи – практичні заняття, дискусії. З навчальних технологій використовуються технології проблемного, особистісно-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та модульно-рейтингового навчання.

Програма навчальної дисципліни

Теми лекційних занять

Тема 1. Загальна теорія підготовки спортсменів як наукова та навчальна дисципліна.

Формування загальної теорії підготовки спортсменів. Історичні причини. Формування загальної теорії. Методологічні аспекти побудови теорії та сучасна система знань. Методологічні аспекти побудови теорії спорту. Структура сучасного знання.

Тема 2. Змагальна діяльність у спорті.

Концепція спорту. Специфічні особливості спорту. Концепція змагання. Види конкуренції. Класифікація змагань. Класифікація видів спорту. Соціальні функції спорту. Змагальна діяльність - предмет вивчення з позиції суддівства та тренерської роботи.

Тема 3. Моделювання та прогнозування у спорті.

Загальні положення про моделювання у спорті. Види моделей. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Загальні засади прогнозування у спорті. Методи прогнозування. Короткострокове та середньострокове прогнозування. Довгострокове та наддовгострокове прогнозування.

Тема 4. Основи методики відбору в спорті.

Спортивний відбір та спортивна орієнтація. Цілі, класифікація форм спортивного відбору та орієнтації. Основні принципи та критерії проведення відбору. Облік фізіолого-генетичних особливостей людини у спортивному відборі. Етапи та методика відбору.

Тема 5. Організація відбору та орієнтації в спорті.

Система спортивного відбору Німеччини. Система пошуку спортивних талантів у США. Особливості спортивного відбору у Китаї. Відбір найсильніших спортсменів у Норвегії.

Організаційні основи спортивного відбору Італії. Система спортивного відбору Франції
Особливості спортивного відбору Австралії. Система спортивного відбору у Росії. Особливості
відбору спортсменів України.

Тема 6. Управління і контроль у спорті (1 частина).

Мета та об'єкт управління. Умови здійснення управління. Види управління: етапне керування, поточне керування, оперативне керування. Мета та об'єкт контролю. Вимоги до показників, які у контролі. Види контролю..

Тема 7. Управління і контроль у спорті (2 частина).

Загальна характеристика фізичних навантажень. Контроль змагальних навантажень. Контроль тренувальних навантажень. Контроль за величиною внутрішнього (фізіологічного) навантаження. Самоконтроль, його основні методи та показники.

Тема 8. Система підготовки спортсменів. Фізична підготовка спортсменів.

Основні терміни та поняття. Підготовка спортсмена, як багатокомпонентна система. Фізична / Функціональна підготовка та підготовленість. Характеристика принципів спортивного тренування: принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки; принцип випереджальних впливів у розвитку фізичних здібностей; цільовий принцип побудови тренування.

Тема 9. Технічна підготовка спортсменів.

Взаємозв'язок сторін підготовки. Принцип сполученого впливу. Техніка рухової дії. Спортивна техніка і технічна підготовленість. Зміст технічної підготовки. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Контроль технічної підготовленості.

Тема 10. Тактична підготовка спортсменів.

Взаємозв'язок сторін підготовки. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів. Напрямки та зміст тактичної підготовки. Контроль тактичної підготовленості.

Тема 11. Психічна і теоретична підготовка спортсменів.

Взаємозв'язок сторін підготовки. Зміст психічної підготовки. Контроль за психічною підготовленістю. Зміст теоретичної підготовки. Інтегральна підготовка.

Тема 12. Особливості побудови мікроструктури тренувального процесу (1 частина).

Періодизація спортивного тренування та його структура. Характеристика тренувальних завдань та їх комплексів. Структура та класифікація тренувальних занять. Моноцикл – тренувальний день.

Тема 13. Особливості побудови мікроструктури тренувального процесу (2 частина).

Типи та особливості мікроциклів. Технологія складання планів тренувальних мікроциклів.

Тема 14. Особливості побудови тренувального процесу в межах мезоциклу.

Структура спортивного тренування. Типи мезоциклів. Мезоциклові блоки Тренувальні ефекти. Особливості побудови мезоциклів під час тренування жінок.

Тема 15. Особливості планування та побудови тренувального процесу в макроциклах.

Структура спортивного тренування. Тренованість та спортивна форма. Структура та характеристика макроциклів. Структура безпосередньої підготовки до основних змагань сезону. Технологія складання тренувальних планів на рік.

Тема 16. Багаторічне планування підготовки спортсменів.

Сучасна система періодизації у межах мегаструктури спортивної підготовки. Закономірності та особливості багаторічного тренування. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.

Тема 17. Принципи підготовки спортсменів.

Ієрархія принципів у системі фізичного виховання. Специфічні принципи спортивного тренування..

Тема 18. Напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Розвиток системи підготовки спортсменів найвищої кваліфікації. Оптимізація тренувального процесу. Резерви подальшого розвитку теорії та практики спортивної підготовки.

Теми практичних занять

Тема 1. Структура та вимоги навчального курсу.

Структура та вимоги навчального курсу. Вибір тем курсових робіт. Методичні вказівки до виконання курсових робіт. Методи наукових досліджень.

Тема 2. Змагальна діяльність та моделювання у спорті.

Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів різної кваліфікації. Особливості проведення та моделі змагальної діяльності в обраному виді спорту. Моделювання підготовленості залежно від індивідуальних можливостей спортсменів.

Тема 3. Основи методики відбору в спорті.

Критерії спортивного відбору та визначення спортивної спеціалізації спортсменів: соматична діагностика; психофізіологічна діагностика; діагностика рівня розвитку фізичних здібностей.

Тема 4. Управління і контроль у спорті.

Застосування різних видів контролю у залежності від етапу підготовки. Контроль тренувальних і змагальних навантажень в обраному виді спорту.

Тема 5. Сторони підготовки спортсменів.

Характеристика компонентів системи спортивної підготовки. Особливості фізичної (функціональної) підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Взаємоумовленість фізичної, технічної та тактичної підготовки.

Тема 6. Особливості побудови тренувального процесу.

Визначення основних тренувальних режимів відповідно до змагальної діяльності. Нормування основних тренувальних та змагальних режимів для спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації. Моделі тренувальних занять різної спрямованості та індивідуалізація тренувальних впливів.

Теми лабораторних робіт

Лабораторні роботи в рамках навчальної дисципліни не передбачені.

Самостійна робота

Курсова робота є особливою формою звітності студента з конкретної дисципліни та суміжних дисциплін, яка виконується із врахуванням консультацій й зауважень викладача, що здійснює загальне керівництво курсовою роботою. Вона виконується з суворим дотриманням вимог щодо її змісту й оформлення та зберігається на кафедрі як один з офіційних документів, що підтверджує кваліфікацію випускника. Мета, завдання та порядок виконання курсової роботи, зміст та обсяги окремих частин, характер вихідних даних, а також інші вимоги визначаються у методичних вказівках щодо її виконання, які доводяться до відома студентів разом із тематикою. Тема курсової роботи обирається впродовж перших двох тижнів семестру з переліку запропонованих тем або пропонується студентом та погоджується із викладачем. Джерела інформації до теми курсової роботи підбираються самим студентом, а їх список наводиться наприкінці роботи.

Література та навчальні матеріали

Основна література

- 1 Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с. URI: <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>
- 2 Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014. 616 с. URI: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf
- 3 Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
- 4 Платонов В.М. Теорія і методика підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Серія з шести книг. Книга 1: Олімпійські види спорту, змагання і змагальна діяльність спортсменів. 104 с. Книга 2: Загальні засади системи підготовки спортсменів. 180 с. Книга 3: Фізична, техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів. 258 с. Книга 4: Побудова процесу підготовки спортсменів. 178 с. Книга 5: Відбір, орієнтація, управління і контроль у системі підготовки спортсменів. 192 с. Книга 6: Позатренувальні та екстремальні чинники в системі підготовки і змагальної діяльності. 136 с. Київ: Олімпійська література (заплановано випуск). <http://olympicpress.com.ua/node/200>
- 4 Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с. URI: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/255> або <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1134>
- 5 Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. Third Edition. Human Kinetics Published, 2015. 368 p. URI:

https://coachezra.weebly.com/uploads/1/1/8/3/118372877/tudor_bompa_carlo_buzzichelli-periodization_training_for_sports-human_kinetics_2015.pdf

6 Bompa Tudor O., Haff Gregory G. Periodization: theory and methodology of training. Human Kinetics Published, 2021. 355 p. URI: <http://dspace.vnbrims.org:13000/xmlui/handle/123456789/4660>

7 Issurin V. Building the modern athlete: scientific advancements and training innovations. Michigan, Ultimate Athlete Concepts, 2015. 462 p.

8 Platonov V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicatiile ee practice. Bucuresti: Ed. Discobolul, 2015. 608 p.

Додаткова література

1 Байкіна Н.Г., Клочко Л.І. Співвідношення засобів багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменок у марафонському бігу до змагань вищого світового рівня: монографія. Запоріжжя: Кругозір, 2015. 304 с. URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/22579>

2 Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія /за заг. ред. М. М. Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с. URI: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7662>

3 Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с. URI:

http://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich13.pdf

4 Костюкевич В. М. Шевчик Л. М., Соколяк О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 256 с. URI:

<https://library.vspu.net/jspui/handle/123456789/1174>

5 Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб.– Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 120 с. – URI: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/2262> або

<https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32684>

6 Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерготерапії, туризмі: колективна монографія за результатами завершених у 2019 році наукових досліджень і розробок: у 4 т. / за ред. Є. В. Імаса, О. В. Борисової, І. О. Когут. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. Т. 4: Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор, чемпіонатів світу) / В. М. Платонов, О. К. Козлова, Ю. О. Павленко, А. В. Воробйова, К. В. Козлов, Ж. А. Санауов; під заг. ред. В. М. Платонова. 2020. 222 с. URI: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3088>

7 Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 252 с. URI: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2352>

8 Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Олімпійська література, 2011. 312 с. URI: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/957>

<https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2352>

Навчальні матеріали

1 Методичні вказівки до виконання курсової роботи з навчальної дисципліни "Загальна теорія підготовки спортсменів" [Електронний ресурс] : для студентів спец. 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр / уклад. К. М. Блещунова ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 43 с. – URI: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/65611>.

2 Інституційний репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України. URI: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/>

3 Репозитарій Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/>

4 Електронний архів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. URI: <https://dspace.hnpu.edu.ua/home>

5 Репозитарій Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут". URI: <https://repository.kpi.kharkov.ua/home>

<https://repository.kpi.kharkov.ua/home>

<https://repository.kpi.kharkov.ua/home>

Система оцінювання

Критерії оцінювання успішності студента та розподіл балів

Підсумкова оцінка (100%) формується з урахуванням результатів:

- поточного контролю (50%),
- виконання курсової роботи (25%) та
- екзамену (25%).

Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

Норми академічної етики і політика курсу

Студент повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при неможливості вирішення конфлікту – доводитися до відома співробітників дирекції інституту. Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХПІ» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

Погодження

Силабус погоджено

Дата погодження, підпис
30.06.2023

Завідувач кафедри
Олексій ЮШКО

Дата погодження, підпис
30.06.2023

Гарант ОП
Наталія БОРЕЙКО