ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

СИЛАБУС

навчальної дисципліни **«Загальна теорія підготовки спортсменів»**

2020 – 2021 н.р.

Анотація дисципліни - вивчення дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» формування у студентів знань з методики навчання і тренування та основ системи підготовки і змагальної діяльності спортсменів, що сприяє розвитку таких компетентностей: загально професійної – усвідомлення соціальної значущості своєї майбутньої професії, готовність і здатність нести відповідальність за її результати; здатність використовувати професійно-профільовані знання і практичні навички при вирішенні соціальних і професійних завдань; *педагогічної* – здатність і готовність застосовувати сучасні методики і технології мотивації учнів до здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою та спортом; *виховної* – здатність і готовність проводити профілактичну роботу з недопущення негативних соціальних явищ серед учнів, формувати у них цінності здорового способу життя, розвивати їх здатність до самостійності та самовдосконалення; технологічної – здатність визначити загальні підходи до вибору необхідної методики застосування фізичних вправ; усвідомлювати особливості використання засобів та методів тренування школярів; оцінювати і проводити моніторинг рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров'я; *організаційної* – здатність організовувати навчально-тренувальний процес у в урочній та позаурочній формах; організовувати масові спортивні заходи; *інструментальної* – здатність до професійного спілкування, забезпечення гармонійних та конструктивних взаємовідносин під час виконання професійних завдань; *управлінської* – здатність підбирати адекватне ситуації управлінське рішення за формою та змістом; здатність планувати навчально-тренувальний процес з людьми різного віку і статі; *науково-дослідницької* – здатність і готовність планувати та здійснювати наукові дослідження у сфері професійної діяльності; соціальної та загальнокультурної – здатність і готовність до формування світогляду, розвитку людського буття, суспільства і природи, духовної культури.

1. Опис навчальної дисципліни

Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність – 014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма – 014 Середня освіта (Фізична культура)
Загальний обсяг дисципліни – (3 кредитів ЄКТС)
Статус дисципліни – обов'язкова
Інститут (факультет) – навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я
Кафедра – спортивних дисциплін і туризму
Курс – 4; **семестр** – 7; **вид підсумкового контролю** – залік
Мова навчання – українська
Види занять: лекції та практичні заняття
Методи навчання: словесні, наочні та практичні
Форма навчання: денна
Лінк на дисципліну: https://us04web.zoom.us/j/6407153454?pwd=YXlVMTA4ekxjQ01wK1R4TTFLMzhGZz09

Розподіл годин за видами робіт

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни: год / кредити ЄКТС	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота			
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття			Залік	Екзамен
Денна	4	5	3/90	63	24		12		54		Залік	

2. Викладачі

Прізвище, ім'я, по батькові **Кондрацька Галина Дмитрівна** E-mail: (kondrgala73@gmail.com) Тел.: 097-277-57-25	Доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму

3. Характеристика навчальної дисципліни

Мета навчання формування професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують оволодіння методиками навчання фахівців з початкової освіти. Практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності вчителя початкової школи.

Результати навчання можуть бути використані на практичних заняттях, а також під час проведення уроків фізичної культури в закладах середньої освіти та позашкільних установах.

Компетентності: – Здатність використовувати професійно-профільовані знання і практичні навички при вирішенні соціальних і професійних завдань.

- Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації.
- Здатність до абстрактного мислення, критичного аналізу та синтезу нових складних ідей на основі логічних аргументів та перевірених фактів.
- Здатність вести діловодство та ділову кореспонденцію і ефективно використовувати офісну оргтехніку та засоби зв'язку.
- Здатність до професійного спілкування, забезпечення гармонійних та конструктивних взаємовідносин під час виконання професійних завдань.
- Уміння застосовувати сучасні освітні технології, добирати оптимальні форми та методи педагогічної діяльності, керувати процесом особистісного розвитку учнів, стимулювати самостійну роботу учнів.
- Здатність і готовність ініціювати та проводити наукові дослідження, що приводять до отримання нових знань у професійній галузі, впроваджувати й адаптувати наукові знання у процес професійної діяльності; здатність до генерування ідей та досягнення наукових цілей.
- Здатність користуватися іншомовними інформаційними ресурсами, які знаходяться у відкритому доступі науково-метричних баз та використовувати іноземний досвід практичного вирішення актуальних і нестандартних проблем у сфері фізичної культури і спорту.
- Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації.
- Здатність використовувати нормативні та правові документи у своїй діяльності.

Пререквізити дисципліни. Навчальна дисципліна «Методика навчання фізкультурної освітньої галузі у початковій школі» надає можливості і переваги котрі пов'язані з попереднім вивченням шкільного курсу з фізичного виховання та основ здоров'я, позакласної шкільної роботи, а саме, секційних занять з різних видів спорту.

Постреквізити дисципліни. Знання, уміння та навички з дисципліни можуть використовуватися при вивченні дисциплін «Оздоровчий танцювальний фітнес», «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Педагогіка», «Адаптивне фізичне виховання».

4. Програма дисципліни

Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини.Терміни з предмету з «Фізичної культури» у початкові школі. Фізичні вправи як засіб формування правильної постави. Життєво важливі способи пересування людини.

Способи рухової діяльності учнів на уроках з фізичної культури.Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики. Вправи для оволодіння навичками пересувань. Вправи для опанування навичками володіння м'ячем. Вправи для опанування навичками стрибків. Вправи для опанування навичками гри для активного відпочинку. Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості. Методика для оволодіння навичками плавання.

Фізичні вправи та їх вплив на формування фізичних якостей в учнів початкової школи.Методика розвитку швидкості. Методика розвитку спритності. Методика розвитку сили. Методика розвитку гнучкості. Методика розвитку витривалості.

Руховий режим для молодшого школяра. Значення і правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки та фізкультурної паузи. Рухова активність протягом дня. Правила безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності. Правила особистої гігієни молодшого школяра

Контроль на заняттях з «Фізичної культури». Оцінювання навчальних досягнень учнів 1-х – 4-х класів здійснюється вербально. Орієнтовні показники рухової компетентності учнів на уроках фізичної культури, містять результати, що характеризують належний («безпечний») рівень умінь і навичок школярів певного віку.

Перелік тем практичних занять:

- ✓ Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я людини.
- ✓ Способи рухової діяльності учнів на уроках з фізичної культури.
- ✓ Фізичні вправи та їх вплив на формування фізичних якостей в учнів початкової школи.
- ✓ Руховий режим для молодшого школяра.
- ✓ Контроль на заняттях з «Фізичної культури».

5. Місце проведення занять (локація), технічне й програмне забезпечення (обладнання)

Лекції – ауд. 12, корпус 11, вул. Івана Франка, 24

Практичні заняття – спортивний зал ДДПУ ім. Івана Франка, вул. Івана Франка, 24

6. Інформація про консультації

Розклад консультацій – четвер 15.00 – 16.30 год. ауд. 12 (корпус 11, вул. Івана Франка, 24)

7. Система оцінювання

Форми підсумкового та поточного контролю

Засвоєння студентами матеріалу з дисципліни перевіряється шляхом усного опитування, самостійної роботи та співбесіди з лектором.

Поточне тестування та самостійна робота			***Співбесіда***	***Сума балів***
СР 1	**СР2**	**Поточний контроль**		
20б	**15б**	**35 б**	**30б**	**100б**

Поточна успішність (max = 100) складається з балів, отриманих на практичних заняттях (35 балів), виконання підсумкової самостійної роботи (35 балів), співбесіди з лектором (30).

	Методична підготовка	
1	ВдЗР на 16 р. / проведення	правильність написання / методика проведення
2	ВдЗР з предметами / проведення	правильність написання / методика проведення
3	Конспект заняття / проведення	правильність написання / методика проведення

Підсумковим контролем оцінювання знань студентів є залік, який проводиться наприкінці семестру.

Сума оцінок, отриманих студентом за різні види виконаної навчальної роботи, становить підсумкову семестрову оцінку.

Залік, екзамен за талоном №2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

А (90 – 100) – *(відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)* – студент глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає термінологію спорту, соціальну значущість спорту, зокрема знання таких ключових понять спорт, спортивна діяльність, навчально-тренувальний процес, фізичні навантаження, має сформоване вміння планування навчально-тренувального процесу для людей різного віку і статі; володіє засобами, методами та принципами для планування навчального тренувального процесу; знає розподіл видів навантаження та типи і організацію структури та технологію побудови навчально-тренувальних занять; уміє визначити місце змагань у підготовці спортсменів; уміло застосовує схему планування календаря та програми змагань.

В (82 – 89) – (*вище середнього рівня з кількома помилками*) – студент виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, проте допускає незначні неточності в їх інтерпретації термінології спорту; знає термінологію спорту, соціальну значущість спорту, зокрема зокрема знання таких ключових понять спорт, спортивна діяльність, навчально-тренувальний процес, фізичні навантаження, має сформоване вміння планування навчально-тренувального процесу для людей різного віку і статі; володіє засобами, методами та принципами для планування навчального тренувального процесу; знає розподіл видів навантаження та типи і організацію структури та технологію побудови навчально-тренувальних занять; уміє визначити місце змагань у підготовці спортсменів; уміло застосовує схему планування календаря та програми змагань.

С (75 – 81) – (*в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок*) – студент виявив міцні знання навчального матеріалу, відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; допускає неточності в їх інтерпретації термінології спорту; знає термінологію спорту, соціальну значущість спорту, зокрема знання таких ключових понять спорт, спортивна діяльність, навчально-тренувальний процес, фізичні навантаження, має сформоване вміння планування навчально-тренувального процесу для людей різного віку і статі; володіє засобами, методами та принципами для планування навчального тренувального процесу; знає розподіл видів навантаження та типи і організацію структури та технологію побудови навчально-тренувальних занять; уміє визначити місце змагань у підготовці спортсменів; уміло застосовує схему планування календаря та програми змагань.

D (67 – 74) – (*непогано, але зі значною кількістю недоліків*) – студент виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу, з певними труднощами відтворює програмний матеріал, рідко звертається до матеріалів, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не достатньо знає термінологію спорту, соціальну значущість спорту, зокрема знання таких ключових понять спорт, спортивна діяльність, навчально-тренувальний процес, фізичні навантаження, має сформоване вміння планування навчально-тренувального процесу для людей різного віку і статі; володіє засобами, методами та принципами для планування навчального тренувального процесу; знає розподіл видів

навантаження та типи і організацію структури та технологію побудови навчально-тренувальних занять; уміє визначити місце змагань у підготовці спортсменів; уміло застосовує схему планування календаря та програми змагань.

Е (60 – 66) – (*виконання задовольняє мінімальним критеріям*) – студент виявив слабкі знання навчального матеріалу, важко відтворює програмний матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; слабо знає термінологію з спорту, соціальну значущість спорту, зокрема знання таких ключових понять спорт, спортивна діяльність, навчально-тренувальний процес, фізичні навантаження, має не достатньо сформоване вміння планування навчально-тренувального процесу для людей різного віку і статі; не достатньо володіє засобами, методами та принципами для планування навчального тренувального процесу; недостатньо знає розподіл видів навантаження та типи і організацію структури та технологію побудови навчально-тренувальних занять; допускає помилки у визначенні місця змагань у підготовці спортсменів; недостатньо уміло застосовує схему планування календаря та програми змагань.

FX (35 – 59) – (*з можливістю повторного складання*) – студент виявив незнання значної частини навчального матеріалу, допускає істотні помилки у відповідях на запитання, слабо знає термінологію з спорту, соціальну значущість спорту, зокрема знання таких ключових понять спорт, спортивна діяльність, навчально-тренувальний процес, фізичні навантаження, має не достатньо сформоване вміння планування навчально-тренувального процесу для людей різного віку і статі; не достатньо володіє засобами, методами та принципами для планування навчального тренувального процесу; недостатньо знає розподіл видів навантаження та типи і організацію структури та технологію побудови навчально-тренувальних занять; допускає помилки у визначенні місця змагань у підготовці спортсменів; частково застосовує схему планування календаря та програми змагань.

F (0 – 34) – в цілому поверхнево знає окремі фрагменти навчального матеріалу, здебільшого дає неправильні відповіді на поставлені питання і який зовсім не володіє програмним матеріалом, не вміє віднаходити і диференціювати сучасні методики і технології навчання фізичних вправ, формування рухової навички, розвитку фізичних якостей, засоби та підходи мотивації учнів початкової школи до подальших занять фізичною культурою.

8. Питання до екзамену

1. Охарактеризуйте значення спорту у суспільстві.
2. Охарактеризуйте загальну систему сучасної підготовки спортсменів.
3. Охарактеризуйте мету і завдання спортивної підготовки.
4. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсмена.
5. Розкрийте класифікацію засобів спортивного тренування.
6. Розкрийте зміст методів спортивного тренування.
7. Зробіть короткий аналіз сучасної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
8. Розкрийте зміст та завдання етапів підготовки спортсменів.
9. Дайте визначення основним теоретико-методичним поняттям спортивної підготовки.
10. Назвіть основні завдання, закономірності та принципи спортивної підготовки.
11. Охарактеризуйте принципи спортивної підготовки.
12. Проаналізуйте структуру і зміст тренувальних занять.
13. Зробіть аналіз основних засобів та методів, що використовуються в процесі підготовки спортсменів.
14. Назвіть основні мікроцикли і охарактеризуйте їх структуру та зміст.
15. Назвіть основні мезоцикли і охарактеризуйте їх структуру та зміст.
16. Охарактеризуйте структуру та зміст річного тренувального циклу.
17. Дайте визначення загальним поняттям про навантаження.
18. Назвіть види відпочинку під час фізичних навантажень.

19. Як розподіляються навантаження за характером?
20. Що ви розумієте під “зовнішнім” і “внутрішнім” навантаженням?
21. Дайте характеристику “внутрішнього” (фізіологічного) навантажена за зонами відносної потужності: максимальної, субмаксимальна великої, помірної.
22. Як класифікується навантаження за величиною?
23. За якими компонентами визначається спрямованість навантаження?
24. Охарактеризуйте п’ять зон спрямованості тренувальних навантажень.
25. Охарактеризуйте координаційну складність вправ.
26. Охарактеризуйте загальну класифікацію навантажень.
27. \Назвіть типи навчальних тренувань (мікроциклів) і особливості організації тренувальних занять?
28. Охарактеризуйте особливості чергування занять з різною спрямованістю і з різними навантаженнями?
29. Розкрийте структуру мікроциклів різних типів?
30. Опишіть структуру спортивного тренування.
31. Охарактеризуйте планування структурних частин тренування?
32. Які види спрямованості спортивного тренування?
33. Охарактеризуйте різні величини навантаження в спортивному тренуванні?
34. Охарактеризуйте планування видів відпочинку під час навчально-тренувального процесу.
35. Охарактеризуйте види спортивних змагань та їх місце в системі підготовки спортсменів
36. Регламентація змагань, способи проведення та визначення результатів в змаганнях.
37. Розкрийте систему планування навчально-тренувальних занять.
38. Дайте визначення – фізична підготовка?
39. \Дайте визначення – технічна підготовка?
40. Дайте визначення – тактична підготовка?
41. Дайте визначення – теоретична підготовка?
42. Дайте визначення – психологічна підготовка?
43. Дайте визначення – інтегральна підготовка?
44. Дайте визначення основним теоретико-методичним поняттям спортивної підготовки.
45. Назвіть основні завдання, закономірності та принципи спортивної підготовки.
46. Охарактеризуйте сторони спортивної підготовки.
47. Проаналізуйте структуру і зміст тренувальних занять.
48. Зробіть аналіз основних засобів та методів, що використовуються в процесі підготовки спортсменів.
49. Назвіть основні мікроцикли і охарактеризуйте їх структуру та зміст.
50. Назвіть основні мезоцикли і охарактеризуйте їх структуру та зміст.
51. Охарактеризуйте структуру та зміст річного тренувального циклу.
52. Охарактеризуйте типи мезоциклів?
53. Що враховується при побудові макроциклів?
54. Охарактеризуйте типи макрициклів?
55. Охарактеризуйте планування навчально-тренувального процесу в ДЮСШ.
56. Назвіть і охарактеризуйте нормативні документи планування навчально-тренувального процесу.
57. Скласти кілька типів мікроциклів для обраного виду спорту.
58. Які особливості процесу планування (рекомендується враховувати типи інтервалів, тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами).
59. Специфіка координаційної складності в різних видах спорту (схарактеризувати за спеціалізацією).
60. Скласти положення про змагання з обраного виду спорту.

9. Політика дисципліни

Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини. У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять

без поважної причини, студент – може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена. Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного та підсумкового контролю. Студент має брати активну участь на практичних заняттях. Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними – пристроями під час опитування та виконання письмових завдань. У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань – поточного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів. Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг – тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача, якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету. Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку – навчального закладу, інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ВНЗ.

10. Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література:

а) основна

1. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів/ Келлер В.С., Платонов В.М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Кондрацька Г. Загальна теорія підготовки спортсменів. Г.Кондрацька, С.Будинкевич / Методичні рекомендації до практичних занять. ВРВ ДДПУ і. І.Франка. Дрогобич. – 2017. – 44 с.
3. Матвеев Л.П. Основи общей теории спорта и системи подготовки спортсменов // Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
4. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
5. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

б) додаткова

6. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспир. и препод.] / Ашмарин Б.А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной підготовки. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
8. Иванов В.В. Комплексний контроль в подготовке спортсменов / Иванов В.В. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
9. Сич В.Л. Современная система спортивной подготовки / В.Л. Сич, А.С. Хоменков, Б.Н. Шустин. – М.: 1994. – 446 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. http://www.noc-ukr.org/
2. http://www.olympic.org/
3. http://lib.sportedu.ru/
4. http://www.nbuv.gov/ua
5. www.vespo.com.ua

Викладач Кондрацька Г.Д.

Схвалено на засіданні кафедри спортивних дисциплін і туризму
Протокол № __ від _____ 20 __ року

Завідувач кафедри Кондрацька Г.Д.