

СИЛАБУС

Запорізький національний університет

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму Кафедра фізичної культури і спорту
Спеціальність 017 фізична культура і спорт ОПІ Спорт першого бакалаврського рівня
вищої освіти

Назва дисципліни	ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК
Викладач	Горбуля Вікторія Борисівна
E-mail:	vgorbula@gmail.com
Сторінка курсу в Moodle	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=4142
Консультації	<i>Очні консультації: за попередньою домовленістю</i> Ср.: 9 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ Пт.: 9 ⁰⁰ -11 ⁰⁰ СОК ЗНУ

1. Резюме курсу

Дисципліна «ТСТ з основами методик» передбачає ознайомлення студентів з теоретичними засадами підготовки спортсменів; формування в них уявлення про основні етапи і періоди підготовки та оптимальне застосування навантажень протягом багаторічного тренування; забезпечення фундаментального рівня професійної підготовленості тренерів; засвоєння студентами комплексу знань, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з різних видів спорту в дитячо - юнацьких спортивних школах, секціях, спортивних клубах.

Основними формами вивчення курсу є лекції та практичні заняття. Практичні заняття дозволяють поглибити лекційний курс, узагальнити теоретичний матеріал й заохотити до самостійної праці. Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є самостійна робота студентів, що сприяє формуванню їх пізнавальних здатностей, спрямованості на постійну самоосвіту та безперервне навчання.

Загальний обсяг курсу для студентів денної форми навчання 120 годин, з яких 10 годин відводиться на лекції, 90 години - на самостійне вивчення матеріалу, 20 години - на практичні заняття. Формою контролю знань студентів є семестровий іспит.

2. Формат дисципліни

Змішаний (Blended Learning) – викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, такі як, аудіо та відео, інтерактивні елементи, онлайн консультування і т.п.

3. Мета, завдання курсу

Метою викладання навчальної дисципліни «ТСТ з основами методик» є надання студентам комплексу необхідних знань, умінь і навичок, які дозволять в майбутньому фахівцеві займатися педагогічною діяльністю в різних ланках фізкультурного руху з використанням з різних видів спорту. Формулювання знання про принципи, засоби і методи спортивної підготовки. Наділення студентів необхідними знаннями про специфіку спорту і його соціальні функції. Надання знань про основні закономірності змагальної діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «ТСТ з основами методик» є: засвоєння основних знань з історії виникнення спортивного тренування, професіоналізму, задач, функцій тренування, організацію та управління спортивним тренуванням, системи відбору і орієнтації спортсменів високої кваліфікації, а також у засвоєнні особливостей системи підготовки і діяльності змагань у різних видів спорту.

Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні досягти таких результатів навчання (компетентностей):

Соціально-особистісні компетенції: Підготовленість до самостійного виконання конкретних видів діяльності, уміння вирішувати типові професійні завдання і оцінювати результати своєї праці, здатність самостійно набувати нових знань і умінь за фахом. Уміння самостійно виконувати конкретні види діяльності. Уміння вирішувати типові професійні завдання і оцінювати результати своєї праці. Уміння самостійно набувати нових знань і умінь за фахом.

Інструментальні компетенції: Здатність використання активних методів, інтерактивних та інформаційних технологій навчання у професійній діяльності. Уміння використовувати активні методи, інтерактивні та інформаційні технології навчання у професійній діяльності.

Загально-професійні компетенції: Готовність до здійснення тренерського і педагогічного оволодіння управлінськими навичками у професійній сфері. Уміння здійснювати тренерські і педагогічні управлінські навички у професійній сфері. Знати основні історичні факти, дати, події; типологію, основні джерела виникнення та розвитку тренування, розвиток аматорського та професійного спорту. Вміти використовувати набуті навички та вміння для використання при підготовці спортсменів у інших видах спорту; Знати організаційні, соціальні, правові, економічні та політичні аспекти функціонування міжнародних організацій. Вміти вільно володіти державною мовою України; висловлювати й обґрунтовувати свою позицію з питань ціннісного ставлення до історичного минулого.

4. Пререквізити (Prerequisite)

Ефективність засвоєння змісту дисципліни «ТСТ з основами методик» значно підвищиться, якщо студент попередньо опанував матеріалом пов'язаним з циклом загальних гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, з дисциплінами медико-біологічного блоку, спеціально-теоретичного блоку, блоком спеціально-практичних дисциплін.

5. Постреквізити (Postrequisite)

Дисципліни, для вивчення яких потрібні знання, уміння й навички, що здобуваються по завершенню вивчення дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання», «Професійна майстерність тренера», «Теорія обраного виду спорту з

основами методик», «Професійна майстерність тренера», «Олімпійський та спортивний рух», «Міжнародний олімпійський та спортивний рух».

6. Лекційне заняття призначено для засвоєння теоретичного матеріалу

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Вступ до курсу «Теорія спортивного тренування з основами методик»	2
2	ТЕМА 2. Мета, завдання та засоби спортивного тренування	2
3	Тема 3. Спортивно-технічна підготовка в спорті	2
4	Тема 4. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура	2
5	Тема 5. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів	2
	Разом	10

7. Практичні заняття призначені для детального розгляду студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формування вміння і навичок їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань.

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Спорт у системі соціальних явищ	2
2	Тема 2. Методи спортивного тренування	2
3	Тема 3. Спортивно-технічна підготовка в спорті	2
4	Тема 4. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні	2
5	Тема 5. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів	2
6	Тема 6. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації	2
7	Тема 7. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості	2
8	Тема 8. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренованості спортсмена	2
9	Тема 9. Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації»	2
10	Тема 10. Характеристика комплексного контролю у спорті	2

<i>Разом</i>	20
--------------	-----------

7.1. Політика оцінювання

Практичні заняття оцінюються максимально у 20 балів протягом вивчення дисципліни:

Критерії оцінювання:

а) послідовний виклад матеріалу з висновками в кінці відповіді, знання практичного матеріалу, володіння спеціальною термінологією, уміння творчо розв'язувати завдання – **2,5 бали** ("відмінно" за національною шкалою);

б) послідовний виклад матеріалу, знання практичного матеріалу, часткове володіння спеціальною термінологією, при поясненні понять допущено помилки – **2 бали** ("добре" за національною шкалою);

в) зміст матеріалу викладено частково, з недотриманням в окремих випадках послідовності, студент частково володіє знаннями практичного матеріалу, при поясненні понять допущено помилки, суть питання в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упущення – **1,5 бали** ("задовільно" за національною шкалою).

Доповнення та участь у дискусії на практичному занятті оцінюється у **0,5 бали**.

8. Самостійна робота визначається освоєнням студентами навчального матеріалу без участі викладача, а також час, вільний від обов'язкових навчальних занять, формою навчання, в якій студент засвоює необхідні знання, опановує уміннями і навиками, формує свій стиль розумової діяльності.

Самостійна робота

<i>№ з/п</i>	<i>Назва теми</i>	<i>Кількість годин</i>
1	Тема 1. Вступ до курсу «Теорія спортивного тренування з основами методик»	4
2	Тема 2. Спорт у системі соціальних явищ	4
3	Тема 3. Змагальна діяльність у системі підготовки	4
4	Тема 4. Мета, завдання та засоби спортивного тренування	4
5	Тема 5. Методи спортивного тренування	4
6	Тема 6. Дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів	4
7	Тема 7. Спортивно-технічна підготовка в спорті	2
8	Тема 8. Фізична підготовка спортсменів	6
9	Тема 9. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів	4
10	Тема 10. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура	2
11	Тема 11. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні	2
12	Тема 12. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні	4

13	Тема 13. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні	4
14	Тема 14. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів	4
15	Тема 15. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів	4
16	Тема 16. Енергозабезпечення м'язової діяльності	4
17	Тема 17. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів	6
18	Тема 18. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації	4
19	Тема 19. Стоплення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності	4
20	Тема 20. Стоплення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості	2
21	Тема 21. Стоплення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена	4
22	Тема 22. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів	2
23	Тема 23. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація»	4
24	Тема 24. Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації»	2
25	Тема 25. Характеристика комплексного контролю у спорті	2
	Разом	90

8.1. Політика оцінювання

Самостійна робота оцінюються максимально у **20 балів**.

Критерії оцінювання:

- Експрес-тестування студенти проходять протягом курсу (10 контрольних заходів)
- "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи – **2 бали**
- "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – **1,5 бали**
- "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – **1 бал**

9. Види контролю і система накопичення балів

Основний курс дисципліни «Атлетизм» розбито на 2 розділи.

Поточний контроль знань		Підсумковий контроль знань			
	1 атестація	2 атестація			

Розділ 1	Експрес-тестуванняСРС	Тестуваннякожноїтеми	Розділ 2	Експрес-тестуванняСРС	Тестуваннякожноїтеми				
20	5	5	20	5	5	10	10	20	100

9.1 Види поточного та підсумкового контролю:

- Перевірка практичних завдань з кожного розділу у відповідні аудиторні часи (лекційні заняття);
- Виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на практичних заняттях;
- Експрес-тестування з навчального матеріалу, що виноситься на самостійне опрацювання (експрес-тестування на лекційних заняттях);
- Захист індивідуального завдання з кожної теми;
- Тестовий контроль з кожної теми;
- Підсумковий тестовий контроль з кожного розділу;
- Підсумковий семестровий контроль (екзамен).

9.2 Індивідуальні завдання

Індивідуальне завдання оцінюються у 10 балів, це:

- підготовка та захист 10 презентацій з обраної теми протягом вивчення навчальної дисципліни. Вага за 1 презентацію (10 слайдів) – **1 бал**.
- "відмінно" за національною шкалою (10 слайдів) – студент отримує - **1 бал**.
- "добре" за національною шкалою (7 слайдів) – **0,5 балів**.
- "задовільно" за національною шкалою (5 слайдів) – **0,25 балів**.

Вимоги до створення презентації:

Для створення якісної презентації необхідно дотримувати ряд вимог, що пред'являються до оформлення даних блоків. Методичні рекомендації зі створення презентації у системі електронного навчання «MOODLE».

9.3 Поточний тестовий контроль з кожної теми

Тестовий контроль проводиться за розробленими комплексними тестовими завданнями та має максимальну вагу **20 балів**.

Протягом вивчення курсу, відповідно до робочої програми навчальної дисципліни студенти проходять поточний тестовий контроль з кожної теми. Вага одного заходу - **2 бали**.

- "відмінно" за національною шкалою (5 питань) – студент отримує - **2 бали**.
- "добре" за національною шкалою (4 питання) – **1,6 балів**.
- "задовільно" за національною шкалою (3 питання) – **1,2 бали**.
- "не задовільно" за національною шкалою (2 питання) – **0,8 балів**.

9.4 Підсумковий тестовий контроль

Тестовий контроль проводиться 1 раз наприкінці вивчення дисципліни перед складанням заліку за розробленими комплексними тестовими завданнями та має максимальну вагу - **10 балів**.

9.5 Підсумковий контроль (Залік, який має вагу у 20 балів)

Залік передбачає підсумковий контроль знань, який складається з теоретичних та практичних питань та відбувається у вигляді опитування за основними положеннями лекційного та лабораторного курсу.

Критерії оцінювання знань:

– "відмінно" за національною шкалою – студент отримує - **20-16 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, вмiле й вивiрене формулювання висновків).

– "добре" за національною шкалою - студент отримує **16-12 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді).

– "задовільно" за національною шкалою - студент отримує **12-8 балів** (послідовна, логічна відповідь на 2 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді)

– "не задовільно" за національною шкалою студент отримує - **8-0 балів** (непослідовна відповідь на 1 запитання, наявність істотних помилок).

Сумарно студент може отримати протягом двох атестацій

1) за підготовку до лабораторних занять та опанування практичними навичками (складання залікових вимог зі знання термінології,) – до **20 балів**

2) за виконання завдань самостійної роботи (опрацювання окремих розділів навчальної програми та експрес-тестування) – до **20 балів**

3) за поточний тестовий контроль - до **20 балів**

4) за індивідуальні завдання - до **10 балів**

5) за підсумковий тестовий контроль – до **10 балів**

Залік – до **20 балів**.

Зміст навчальної дисципліни	Кількість контрольних заходів	Вага за 1 контрольний захід, балів	Максимальна кількість балів
Поточний контроль знань			
Практичні заняття	8	2,5	20
Самостійна робота	10	2,0	20
Експрес-тестування СРС			
Поточний тестовий контроль з кожної теми	10	2,0	20
Усього за поточний контроль знань			60
Підсумковий контроль знань			
Індивідуальні завдання	10	1,0	10
Підсумковий тестовий контроль	1	10	10
Залік	1	20	20
Усього підсумковий контроль знань			40
Загалом	40		100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	55 (відмінно)	Зараховано
B	85–89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75–84 (добре)		
D	70–74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60–69 (достатньо)		
FX	35–59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1–34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

10. Політика курсу

Основні принципи проведення занять з курсу «ТСТ з основами методик» - відкритість до нових та неординарних ідей, толерантність, доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувачі вищої освіти відсутні з поважної причини, вони презентують виконані завдання під час самостійної підготовки згідно з Методичними рекомендаціями до самостійної роботи та консультації викладача.

Різні моделі роботи на лабораторних заняттях над вирішенням завдань дає можливість здобувачам вищої освіти якнайширше розкрити свій власний потенціал, навчитись довіряти своїм партнерам, розвинути навички інтелектуальної роботи в команді.

Для одержання високого рейтингу з дисципліни «ТСТ з основами методик» - необхідно виконувати наступні умови:

- систематично брати активну участь у навчальному процесі;
- чітко й вчасно виконувати навчальні завдання;
- не займатися сторонніми справами на заняттях;

- вислухувати відповіді товаришів, з повагою ставитися до думки інших членів колективу;
- вимикати мобільний телефон під час занять;
- вчасно виконувати й здавати завдання для самостійної роботи.

Плагіат та академічна недоброчесність є несумісними з принципами викладання курсу «Атлетизм» з чим здобувачі вищої освіти ознайомлюються під час першого заняття.

11. Рекомендована література

Основна

1. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Санкт-Петербург: ЛГОУ, 1999. 284 с.
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки Спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 2001. 331с.
- 3.Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: учебное пособие. Санкт-Петербург: ЛГОУ, 2008. 60 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ :Олімпійська література, 2008. 392 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 318с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2002. 392с.
7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 478 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва: ООО «Издательство Астрель», 2002. 864с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2007. – 583с.
10. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоровье, 1980. 336 с.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 2009. 378с.
12. Платонов В.Н. Теория спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Київ: Вища школа, 1999. 424 с.
13. Курамшина Ю.Ф Теория и методика физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва: Советский спорт, 2003. 464с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 480с.
15. Харре Д. Учение о тренировке. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 254 с.

Додаткова

1. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. Москва: Медицина, 2005. 402 с.
2. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. Москва: Физкультура и спорт, 2008. 415 с.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 2007. 256 с.

4. Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена. Київ: Вища школа, 2007. 180с.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Москва: Радуга, 2002. 399с.
6. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Київ: Здоров'я, 2006. 214 с.
7. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты: монография. Запорожье, 2001. 359 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2001. 543 с.
9. Романенко В.А. Двигательные способности человека . Донецк: 1999. 336 с.
10. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 320 с.
11. Хавин Б.Н. Все об Олимпийских играх: справочник. Москва: Физкультура и спорт, 2009. 607 с.
12. Цапенко В.А. Теория избранного вида спорта с основами методик в вопросах и ответах. Запорожье: ЗНУ, 2007. 95 с.
13. Цапенко В.А. Теория и методика избранного вида спорта (спортивные игры): учебное пособие для студентов IV курса. Запорожье: ЗГУ, 2002. 150 с.
14. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ: Пороги, 2007. 425 с.

Інформаційні ресурси

1. Зайцева В.Н. Теория спортивной тренировки с основами методик: Учебник для студентов IV курса высших учебных заведений. Запорожье: ЗГУ, 2003. 192 с. URL: http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937573_03_04_06_Met_mat.pdf
2. Тестові завдання: URL:
3. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Теория и методика подготовки спортсмена: современная стратегия многолетней спортивной подготовки . URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/nos/texts/2003_1/pdf/art_3.pdf
4. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2005N4/p2-14.htm>
5. Платонов В.Н. О «Концепции переодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998n8/p23-26,39-46.htm>
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. URL: http://library.sibsiu.ru/DATA/VirtualExhibitions/2009_05_09/Other/21.pdf