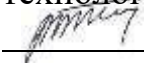


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

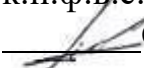
Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

«___» _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

«___» _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено на

засіданні кафедри

фізичного виховання і

спорту

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

В.о.завідувач кафедри

 С.О. Черненко

«___» _____ 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Загальна теорія підготовки спортсменів»

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Приймак А.Ю., к.п.н., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль

2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
Денна на базі ПЗСО	Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр»3 роки		Денна на базі ПЗС	Денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3роки
Кількість кредитів		А Освіта	Обов’язкова	
4,0				
Загальна кількість годин				
120				
Модулів – 2		А7 Фізична культура і спорт	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2			3	3
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – підготовка реферату, розробка річного плану тренувальних занять (1-2 рік підготовки) з обраного виду спорту.			Семестр	
			5	5
			Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента –4		перший (бакалаврський)	30	30
			Практичні	
			30	30
			Самостійна робота	
			60	60
			Вид контролю	
		Іспит	Іспит	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 1/1.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни.

Програма вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю А7 «Фізична культура та спорт»).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є сучасні уявлення вітчизняних та закордонних спеціалістів про сучасну систему знань підготовки спортсменів, а також методи, закономірності і принципи спортивного тренування.

Міждисциплінарні зв'язки: Загальна теорія підготовки спортсменів вивчається одночасно з такими взаємопов'язаними між собою дисциплінами, як Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол), Загальна і спортивна психологія, Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) та блоку вибіркового компонентів ОП: Практикум (спортивна акробатика, волейболу, футболу).

Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення навчальних дисциплін: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Курсова робота, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Виробнича (тренерська та за профілем майбутньої роботи) практика.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів: Загальні основи системи спортивного тренування (методи, закономірності, принципи та види спортивного тренування). Побудова тренувального процесу (мікро-, мезо-, макро-цикли в спортивному тренуванні, відбір та самостійна робота).

Метою дисципліни є: забезпечення ґрунтовного володіння майбутніми фахівцями у сфері фізичної культури і спорту і набуття необхідних знань, умінь та навичок стосовно технології підготовки спортсменів вищих досягнень, котрі базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і закордонних вчених та світової практики; формування у студентів фундаментальних знань стосовно сутності спорту як соціального явища та основ підготовки спортсменів.

Завдання дисципліни:

- ознайомити з основами теорії і методики спортивного тренування;
- вивчити систему змагань в спорті та основи змагальної діяльності спортсменів;
- проаналізувати основи сучасної підготовки спортсменів, а саме: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціально педагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів;
- засвоїти основи методики фізичної, технічної, тактичної, психічної, теоретичної та інтегральної підготовки спортсменів;
- оволодіти методиками контролю та моделювання в спорті.;
- ознайомити з системою управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації;
- ознайомити з системою відбору у збірні команди.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- загальні теоретичні основи системи фізичного виховання;
- засоби та методи спортивного тренування;
- загальні та специфічні принципи спортивного тренування;
- способи формування особистості в процесі спортивного тренування;
- закономірності, засоби та методи розвитку рухових здібностей людини;
- форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні та

спорту;

- методику виховної роботи з юними спортсменами.

вміти:

- застосовувати базові педагогічні знання в практичній діяльності;
- організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту;
- контролювати динаміку рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів;
- складати документи планування навчально-виховної роботи з виду спорту;
- удосконалювати свою педагогічну майстерність;
- проводити науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання і спорту.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- 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;
- здатність працювати в команді;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС):

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організацій й проведення спортивних змагань;
- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати

вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;

- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр».

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи															
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Консультації															
Модулі	Зм.М1									Зм.М2					
Контроль по модулю									к						к

4.Лекції

Змістовний модуль 1. Загальні основи системи спортивного тренування (методи, закономірності, принципи та види спортивного тренування).

Тема 1. Введення в предмет «Загальна теорія підготовки спортсменів».

Зміст теми: Розкрити загальну характеристику структури і змісту предмету.

Визначити сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Надати основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів».

Література: [1; 3; 5; 8-9; 13].

Тема 2. Теорія спортивних змагань.

Зміст теми: визначити структуру і зміст поняття «Спортивне змагання». Розглянути основні функції спортивних змагань. Структура і види змагань та змагальної діяльності.

Література: [2; 4; 6; 9; 12].

Тема 3. Характеристика системи спортивного тренування.

Зміст теми: визначити цілі і завдання спортивного тренування. Розглянути засоби спортивного тренування. Проаналізувати адаптаційні процеси організму людини під час спортивного тренування.

Література: [2; 3; 7; 10; 11].

Тема 4. Методи спортивного тренування.

Зміст теми: розглянути загально-педагогічні методи спортивного тренування. Визначити практичні методи спортивного тренування. Визначити методи наукових досліджень у спорті.

Література: [1; 4; 5; 8; 12].

Тема 5. Закономірності і принципи спортивного тренування.

Зміст теми: розкрити взаємозв'язок закономірностей і принципів спортивного тренування. Розглянути принципи спортивного тренування. Навантаження і відпочинок як компоненти спортивного тренування.

Література: [3; 5; 6; 9; 13].

Тема 6. Спортивно-технічна підготовка в спорті.

Зміст теми: розкрити завдання і вимоги спортивної техніки. Визначити засоби технічної підготовки. Формування рухових умінь і навичок.

Література: [1; 3; 7; 8; 11].

Тема 7. Спортивно-тактична підготовка спортсменів.

Зміст теми: визначити поняття «Спортивна тактика» та загальні її основи. Розглянути види спортивної тактики. Представити засоби і методи спортивної тактики.

Література: [2; 4; 5; 9; 12].

Тема 8. Фізична підготовка спортсменів.

Зміст теми: визначити поняття фізичної підготовки спортсменів. Розкрити загальну характеристику фізичних якостей людини. Розглянути відбір спортсменів і визначення їх спортивної орієнтації.

Література: [1; 3; 7; 10; 11].

Тема 9. Методика виховання фізичних якостей.

Зміст теми: розкрити методику виховання силових здібностей, розвитку гнучкості, методику виховання швидкісних та координаційних здібностей, методику виховання загальної витривалості.

Література: [3; 5; 6; 9; 13].

Змістовний модуль 2. Побудова тренувального процесу (мікро -, мезо -, макро-цикли в спортивному тренуванні, відбір та самостійна робота).

Тема 1. Психічна підготовка спортсмена.

Зміст теми: розглянути характеристику психічної підготовки спортсмена. Розкрити класифікація засобів і методів психічної підготовки спортсменів

Література: [2; 3; 5; 6; 9; 13].

Тема 2. Побудова тренувальних занять у спортивному тренуванні.

Зміст теми: охарактеризувати структуру тренувального процесу. Розглянути побудову тренувального заняття. Визначити спрямованість і організацію тренувального заняття. Розподіл навантаження в тренувальному занятті.

Література: [1; 3; 7; 9; 11; 13].

Тема 3. Спортивна підготовка як багаторічний процес і її структура.

Зміст теми: визначити структури багаторічної підготовки спортсмена. Розглянути методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена та етапи підготовки спортсменів.

Література: [1; 2; 5; 6; 9; 12].

Тема 4. Побудова мікро, мезо-, макро-циклів в спортивному тренуванні.

Зміст теми: теоретичні основи побудови мікро-циклів у тренувальному процесі. Поєднання навантажень під час проведення спортивного тренування. Характеристика та структура мезо-циклу. Поєднання мікро-циклів у мезо-цикли. Макро-цикли у тренувальному процесі.

Література: [1; 3; 7; 8; 11].

Тема 5. Відбір і орієнтація в спорті.

Зміст теми: розглянути вплив спортивного відбору і спортивної орієнтації у підготовці спортсменів. Прослідити відбір і орієнтацію на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Література: [1; 4; 6; 9; 10].

Тема 6. Контроль в спортивній підготовці.

Зміст теми: розглянути характеристику комплексного контролю в спорті.
Визначити види контролю та визначити вимоги до показників контролю.

Література: [3; 5; 8; 11; 13].

5. Практичні заняття.

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі спортивного тренування;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *знати*:

- загальні теоретичні основи системи фізичного виховання;
- засоби та методи спортивного тренування;
- загальні та специфічні принципи спортивного тренування;
- способи формування особистості в процесі спортивного тренування;
- закономірності, засоби та методи розвитку рухових здібностей людини;
- форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні та спорті;
- методику виховної роботи з юними спортсменами;

Студенти повинні *уміти*:

- працювати з навчальною, навчально-методичною, науковою, довідниковою літературою;
- володіти культурою спілкування з дітьми, їх батьками, тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, лікарями, суддями–організаторами спортивних змагань, керівниками спортивних рад;
- застосовувати базові педагогічні знання в практичній діяльності;
- організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту;
- контролювати динаміку рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів;
- складати документи планування навчально-виховної роботи з виду спорту;
- удосконалювати свою педагогічну майстерність;
- проводити науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання і спорту.

Змістовний модуль 1. Загальні основи системи спортивного тренування.

Практичне заняття № 1. Тема 1.1 Теорія і методика дитячо-юнацького спорту як наукова і навчальна дисципліна.

Мета заняття: сформувати уявлення про об'єкт і предмет дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів», процес підготовки юних спортсменів, педагогічні дослідження процесу підготовки юних спортсменів, характеристика основних напрямків дослідження.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Дайте визначення загальної характеристики предмету;
2. Розкрийте структуру предмету;
3. Розкрийте зміст предмету;
4. Визначте сутність спорту;
5. Визначте роль спортивного тренування;
6. Розкрийте форми спортивного тренування
7. Умови функціонування спортивного тренування.

II. Розкрийте зміст понять:

спортивне тренування, спортивна підготовка, загально-педагогічні вправи, спеціально-педагогічні вправи, спорт, спортивна орієнтація.

Література: [5; 8-9; 12].

Практичне заняття № 2. Тема 1.2. Теорія спортивних змагань.

Мета заняття: сформувати уявлення про теорію спортивних змагань.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризуйте поняття сфера спорту.
2. Дайте визначення спортивна техніка.
3. Розкрийте поняття спортивна техніка.
4. Визначте основні функції спортивних змагань.
5. Розкрити зміст *підготовчих, контрольних, підводячих, відбіркових і головних змагань.*

II. Розкрийте зміст понять:

Сфера спорту, спортивна техніка, спортивне тренування, функції спортивних змагань, спортивна підготовка, *підготовчі змагання, контрольні змагання*, спортивна орієнтація.

III. Підготуйте доповідь на запропоновану тему:

1. Значення спортивної техніки у підготовки спортсмена.
2. Визначте основні функції спортивних змагань.
3. Охарактеризуйте сферу спорту у підготовці спортсменів.

Література: [1; 3; 5; 8; 12; 13].

Практичне заняття № 3. Тема 1.3. Характеристика системи спортивного тренування.

Мета заняття: визначити цілі і завдання спортивного тренування. Розглянути засоби спортивного тренування. Проаналізувати адаптаційні процеси організму людини під час спортивного тренування.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризуйте основні етапи багаторічної підготовки.
2. Охарактеризуйте структуру мега-макроциклів.
3. Охарактеризуйте структуру мезоциклів.
4. Охарактеризуйте структуру мікроциклів
5. Який етап підготовки має більш індивідуальний характер?
6. Назвіть перспективне планування багаторічної підготовки.

II. Самостійно побудувати мікроцикл та мезоцикл за своєю спеціалізацією (футбол, баскетбол, легка атлетика і т. д.).

Література: [2; 3; 5; 7; 9; 11].

Практичне заняття № 4 Тема 1.4. Методи спортивного тренування.

Мета заняття: закріпити знання з загально-педагогічних методів спортивного тренування. Визначити практичні методи спортивного тренування. Визначити методи наукових досліджень у спорті.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Розкрити дві великі групи методів:.
2. Що таке освоєння спортивної техніки.
3. Надати характеристику метод змагання.
4. Навести приклади ускладнення умов змагань.
5. Приклади полегшення умов змагань.
6. Привести приклади методів наукових досліджень у спорті.

II. Самостійно опрацювати: етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів, етап збереження вищої спортивної майстерності, етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень.

Література: [1; 3; 5; 8; 10; 12].

Практичне заняття № 5 Тема 1.5. Закономірності і принципи спортивного тренування.

Мета заняття: сформулювати уявлення про взаємозв'язок закономірностей і принципів спортивного тренування. Розглянути принципи спортивного тренування. Навантаження і відпочинок як компоненти спортивного тренування..

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Сформулювати принципи роботи тренера.
2. Що складає основу специфічних принципів спортивного тренування?
3. Що таке поглиблена спортивна спеціалізація і індивідуалізація.
4. Єдність загальної і спеціальної підготовки?
5. Що необхідно враховувати в процесі спортивного тренування.
6. Розкрийте принцип безперервності тренувального процесу?

7. Розкрити циклічність тренувального процесу

II. Розкрийте зміст понять:

принципи роботи тренера, спортивна техніка, спортивне тренування, загальна підготовка, спеціальна підготовка, спортивна підготовка, циклічність, тренувальний процес.

III. Підготуйте реферат із запропонованих тем:

1. Організація загальної і спеціальної підготовки.
2. Спортивна спеціалізація і індивідуалізація в спортивному тренуванні.
3. Основа специфічних принципів спортивного тренування.

Література: [1; 3; 5; 6; 8; 9].

Практичне заняття № 6 Тема 1.6. Спортивно-технічна підготовка в спорті.

Мета заняття: сформувати уявлення про завдання і вимоги спортивної техніки. Визначити засоби технічної підготовки. Формування рухових умінь і навичок.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Основним завданням технічної підготовки спортсмена.
2. Що таке загальна технічна підготовка?
3. Що таке спеціальна технічна підготовка?
4. Що таке рухове уміння.
5. Розкрийте основні положення стабілізації спортивних навичок.

II. Розкрийте зміст понять: спортивне тренування, спортивна підготовка, технічна підготовка, загально-педагогічні принципи фізичного виховання і спорту, хвилеподібність динаміки навантаження, циклічність тренувального процесу.

III. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:

1. Загальні завдання технічної підготовки спортсмена.
2. Технічна підготовка та спеціальна технічна підготовка спортсменів.
3. Рухові уміння та навички людини.

Література: [2; 3; 5; 8; 11; 13].

Практичне заняття № 7. Тема 1.7. Спортивно-тактична підготовка спортсменів.

Мета заняття: сформувати уявлення про спортивну тактику та загальні її основи. Розглянути види спортивної тактики. Представити засоби і методи спортивної тактики.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсменів.
2. Види тактичної підготовки.
3. Специфічні засоби і методи тактичної підготовки.
4. Етапи підготовки спортсменів.
5. Охарактеризуйте загальну схему розвитку швидкості.

II. Підготуйте реферат із запропонованих тем:

1. Сила та методика розвитку в обраному виді спорту.
 2. Швидкість та методика їх розвитку в обраному виді спорту.
 3. Витривалість та методика її розвитку в обраному виді спорту.
- Література: [3; 5; 8; 11; 12].

Практичне заняття № 8 Тема 1.8. Фізична підготовка спортсменів.

Мета заняття: сформувати уявлення про фізичну підготовку спортсменів. Розкрити загальну характеристику фізичних якостей людини. Розглянути відбір спортсменів і визначення їх спортивної орієнтації..

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Надати характеристику спеціальної фізичної підготовки.
2. Розкрити зміст загальної фізичної підготовки.
3. Що розуміють під руховими (фізичними) якостями ?
4. Розкрити поняття задатки і здібності.
5. Охарактеризуйте поняття придатність та схильність.
6. Що таке спортивна орієнтація.
7. Відбір і орієнтація на етапі початкової підготовки.

II. Підготуйте доповідь із запропонованих тем:

1. Відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки.
2. Відбір і орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень.

Література: [1; 3; 5; 7; 9; 11; 13].

Практичне заняття № 9 Тема 1.9. Методика виховання фізичних якостей.

Мета заняття: сформувати уявлення про існуючі фізичні якості людини. Структуру та спрямованість розвитку цих якостей.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Як виховуються силові здібності людини.
2. Охарактеризуйте методичні основи розвитку гнучкості.
3. Назвіть основні напрямки розвитку швидкісних здібностей.
4. Які розвинути координаційні здібності спортсмена?
5. Розкрийте методику виховання загальної витривалості.

II. Розкрийте зміст понять: здібності, спортивне тренування, гнучкість, тренуваність, швидкісні здібності, спортивна форма, загальна витривалість.

III. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.

Література: [1; 3; 4; 6; 7; 10].

Змістовний модуль 2. Побудова тренувального процесу (мікро, мезо-, макро-цикли в спортивному тренуванні, відбір та самостійна робота).

Практичне заняття № 10. Тема 2.1. Система тренувальних навантажень юних спортсменів.

Мета заняття: сформувати уявлення про класифікацію засобів і методів психічної підготовки спортсменів. Розкрити характеристику психічної підготовки спортсмена.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Що таке психічна підготовка спортсмена?
2. Якими шляхами вирішується загальна підготовка у спортсменів?
3. На які групи ділиться психічна підготовка за змістом засобів і методів?

4. Як класифікується навантаження за величиною?

5. По сфері дії засоби і методи психічної підготовки діляться на?

II. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:

1. Засоби і методи психічної підготовки.
2. Саморегуляція (ауто впливу) і гетеро регуляція (дії на інших учасників педагогічного процесу - тренера, психолога, лікаря, масажиста і так далі).

Література: [3; 5; 8; 11; 13].

Практичне заняття № 11. Тема 2.2. Побудова тренувальних занять у спортивному тренуванні.

Мета заняття: сформувати уявлення про структуру тренувального процесу та побудову тренувального заняття. Розкрити спрямованість і організацію тренувального заняття спортсменів.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Як будується тренувальне заняття?
2. Що таке початкова-підготовча частина?
3. Як будується основна частина тренувального процесу?
4. Охарактеризуйте форми організації занять.

II. Розкрийте зміст понять: структура, тренувальний процес, заняття, тренувальне заняття, форма організації занять.

III. Підготуйте доповідь із запропонованих тем:

1. Навантаження в тренувальному занятті.
2. Характеристика видів навантаження.

Література: [1; 3; 4; 7; 9; 11; 12].

Практичне заняття № 12. Тема 2.3. Спортивна підготовка як багаторічний процес і її структура.

Мета заняття: сформувати уявлення про структуру багаторічної підготовки спортсменів. Розглянути методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена. Розкрити етапи підготовки спортсменів.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Які структури відрізняють залежно від масштабу часу, в межах якого протікає тренувальний процес ?
2. Охарактеризуйте як будується цикл багаторічної підготовки спортсмена.
3. Розглянути сенситивні (чутливі) періоди зміни росто-вагових показників і розвитку фізичних якостей дітей шкільного вік.
4. Визначте схему побудови багаторічної підготовки спортсменів.
5. Розгляньте вікові межі (мінімальні) етапів підготовки в процесі багаторічного тренування.
6. Розкрийте етапи попередньої підготовки спортсменів.

II. Розкрийте зміст понять: етап, підготовка спортсмена, спортивний цикл, вікові межі, тренування.

III. Самостійно ознайомитись і дати відповідь: що таке етап спортивного вдосконалення; етап поглибленої спеціалізації у вибраному виді спорту?

Література: [2; 5; 8; 9; 10; 12].

Практичне заняття № 13. Тема 2.4. Побудова мікро, мезо-, макро-циклів в спортивному тренуванні.

Мета заняття: сформулювати уявлення про побудову мікро-циклів та поєднання навантажень. Надати характеристику мезо-циклу и макро-циклу. Розкрити вплив поєднання мікро-циклів у мезо-цикли.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Що таке структура мікро-циклів.
2. Які можливі поєднання протягом дня основних і додаткових занять.
3. Чим визначається якість побудови програм тренувальних мікро-циклів.
4. Як організовуються комплексні заняття з послідовним вирішенням завдань, об'єм роботи в кожній частині?
5. Розкрийте комплексні заняття з послідовним вирішенням завдань, об'єм роботи в кожній частині.
6. Як поєднуються мікро-цикли у мезо-цикли ?

II. Розкрийте зміст понять: мікро-цикли, додаткові заняття, комплексні заняття, тренувальне заняття, об'єм роботи, мікро-цикли, мезо-цикли.

III. Підготуйте презентацію на запропоновану тему:

1. Поєднання і сумарне навантаження тижневих мікро-циклів в базових мезо-циклах на різних етапах багаторічної підготовки.
2. Поєднання і сумарне навантаження тижневих мікро-циклів в мезо-циклах різного типу (стосовно підготовки спортсменів високої кваліфікації).
3. Макро-цикли у тренувальному процесі.

Література: [1; 3; 4; 7; 9; 11; 12].

Практичне заняття № 14. Тема 2.5. Відбір і орієнтація в спорті.

Мета заняття: формування уявлення про спортивний відбір і спортивну орієнтацію. Розкрити відбір і орієнтацію на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Який комплекс заходів використовується при спортивному відборі?
2. Що дозволяють отримати соціологічні методи?
3. Яке питання вирішується на першому етапі відбору.
4. Що вирішує другий етап відбору.
5. Розкрити третій етап відбору спортсменів.
6. Що визначає четвертий етап відбору спортсменів?

II. Розкрийте зміст понять: заходи, комплекси, етапи спортивної підготовки, мотивація, виховання, соціологічні методи, відбір спортсменів.

Література: [3; 5; 6; 8; 10; 11].

Практичне заняття № 15. Тема 2.6. Контроль в спортивній підготовці.

Мета заняття: формування уявлення про види контролю та вимоги до показників контролю. Розкрити характеристику комплексного контролю в спорті.

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:

1. Розкрити три групи показників комплексного контролю.
2. Які існують три групи тестів комплексного контролю?
3. На що направлений оперативний контроль?
4. Як здійснюється поточний контроль?
5. Що таке етапний контроль?

II. Розкрийте зміст понять: стрес, передстартовий стан, апатія, бойова готовність, стартова лихоманка.

III. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.

IV. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:

1. Основний зміст комплексного контролю і його різновиди.
2. Вимірювання і оцінка ефективності діяльності змагання.
3. Контроль за чинниками зовнішнього середовища.

Література: [2; 4; 7; 8; 10].

6. Перелік індивідуальних і контрольних завдань.

Тематика рефератів

1. Спортивна спеціалізація і індивідуалізація в спортивному тренуванні.
2. Основа специфічних принципів спортивного тренування.
3. Загальні завдання технічної підготовки спортсмена.
4. Технічна підготовка та спеціальна технічна підготовка спортсменів.
5. Рухові уміння та навички людини
6. Сила та методика розвитку в обраному виді спорту.
7. Швидкість та методика їх розвитку в обраному виді спорту.
8. Витривалість та методика її розвитку в обраному виді спорту.
9. Засоби і методи психічної підготовки.
10. Саморегуляція (ауто впливу) і гетеро регуляція (дії на інших учасників педагогічного процесу - тренера, психолога, лікаря, масажиста і так далі).
11. Поєднання і сумарне навантаження тижневих мікро-циклів в базових мезо-циклах на різних етапах багаторічної підготовки.
12. Поєднання і сумарне навантаження тижневих мікро-циклів в мезо-циклах різного типу (стосовно підготовки спортсменів високої кваліфікації).
13. Макро-цикли у тренувальному процесі.
14. Основний зміст комплексного контролю і його різновиди.
15. Вимірювання і оцінка ефективності діяльності змагання.
16. Контроль за чинниками зовнішнього середовища.

Тематика доповіді:

1. Розкрити три групи показників комплексного контролю.
2. Які існують три групи тестів комплексного контролю?
3. Навантаження в тренувальному занятті.
4. Характеристика видів навантаження.
5. Відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки.
6. Відбір і орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень.
7. Значення спортивної техніки у підготовки спортсмена.
8. Визначте основні функції спортивних змагань.
9. Охарактеризуйте сферу спорту у підготовці спортсменів.

Контрольні питання:

1. Загальна характеристика структури і змісту навчальної дисципліни «ЗТПС».
2. Сутність спорту, його роль в суспільстві.
3. Форми та умови функціонування спорту в суспільстві.
4. Основні терміни дисципліни «ЗТПС».
5. Поняття «Спортивне змагання».
6. Основні функції спортивних змагань.
7. Структура і види змагань.
8. Цілі і завдання спортивного тренування.
9. Засоби спортивного тренування.
10. Адаптація в спортивному тренуванні.
11. Загально-педагогічні методи спортивного тренування.
12. Практичні методи спортивного тренування.
13. Методи наукових досліджень у спорті.
14. Взаємозв'язок закономірностей і принципів спортивного тренування.
15. Принципи спортивного тренування.
16. Навантаження і відпочинок як компоненти спортивного тренування.
17. Завдання і вимоги спортивної техніки.
18. Засоби технічної підготовки.
19. Формування рухових умінь і навичок.
20. Визначення поняття «Спортивна тактика».
21. Види спортивної тактики.
22. Засоби і методи спортивної тактики.
23. Фізична підготовка спортсменів.
24. Загальна характеристика фізичних якостей.
25. Відбір спортсменів і визначення їх спортивної орієнтації.
26. Методика виховання силових здібностей.
27. Методика розвитку гнучкості.
28. Методика виховання швидкісних здібностей.
29. Методика виховання координаційних здібностей.
30. Методика виховання загальної витривалості.
31. Характеристика психічної підготовки спортсменів.
32. Класифікація засобів і методів психічної підготовки спортсменів.
33. Структура тренувального процесу.
34. Побудова тренувального заняття.
35. Спрямованість і організація тренувального заняття.
36. Навантаження в тренувальному занятті.
37. Структура багаторічної підготовки спортсмена.
38. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена.
39. Етапи підготовки спортсменів.
40. Побудова мікро-циклів.
41. Поєднання навантажень.

42. Характеристика мезо-циклу.
43. Поєднання мікро-циклів у мезо-цикли.
44. Макроцикли у тренувальному процесі.
45. Спортивний відбір і спортивна орієнтація.
46. Відбір на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
47. Орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
48. Характеристика комплексного контролю в спорті.
49. Види контролю.
50. Вимоги до показників контролю.

7. Контрольні заходи

При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування або письмова, усна відповідь, самостійна робота протягом семестру проводиться 4 рази. Максимальна сума за тестування – 45 балів. Захист реферату – 15 балів (див. табл. 7.2), виступ з доповіддю – 15 балів, виконання контрольного завдання – 25 балів (див. табл. 7.1).

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять. Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. За кожне заняття студент може набрати до «3» балів – за відповідь на питання практичного заняття (тестування, письмова самостійна робота).

Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у: 3 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 2 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей; 1 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті.

Друга складова – екзамен де студент набирає 100 балів. Оцінка за дисципліну «Загальна теорія підготовки спортсменів» складається з поточної успішності та оцінки за екзамен, сума множиться на коефіцієнт 0,5.

$$R = 0,5(Пy) + 0,5(ЕР)$$

(Пу) – підсумковий бал, який включає тестові контрольні роботи, індивідуальне завдання: реферат, виступ з доповіддю, виконання контрольного завдання; (ЕР) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

$$P_y = P_t + P + I_{H3} + D$$

Таблиця 7.1 Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Поточне тестування та самостійна робота																Реферат	ІНДЗ	Доповідь	ПУ
ЗМ 1										ЗМ 2									
Т 1	Т 2	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	Т 14	Т 15	15	25	15	100
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до іспиту.

Таблиця 7.2. Система оцінки реферату з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2025	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	15	7-8	

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 7.3).

Таблиця 7.3 Система оцінки знань з курсу «Загальна теорія підготовки спортсменів»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах студенти виконують контрольні тестові роботи, ІНДЗ, екзаменаційну роботу.

7.1 Контрольні заходи(дистанційний режим)

При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» бал за іспит формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ). Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом:

1. Перевірки теоретичних знань студентів (дидактичне тестування). (Див. табл. 4)
2. Перевірки індивідуальних навчально-дослідних завдань (теми рефератів). (Див. табл. 7.1.1)

Таблиця 7.1.1. Критерії оцінювання поточної успішності

Тест № 1	Тест № 2	Тест №3	Тест № 4	Тест № 5	ІНДЗ		Поточна успішність
12	12	12	12	12	20	20	100
60					40		100

$$P_y = 0.60P_t + 0.40I_{\text{НДЗ}}$$

(P_y) – поточна успішність; (P_t) – поточне тестування ; $I_{\text{НДЗ}}$ – індивідуальне-дослідницьке завдання.

Студент, який отримав за всі контрольні завдання від 55 до 94 балів має можливість отримати іспит автоматом за сумою балів за ПУ. Але, якщо студент претендує на оцінку відмінно , або за підсумком проходження всіх контрольних точок не отримав мінімум 55 балів, він складає екзаменаційну роботу.

Друга складова – іспит, де студент набирає максимум 100 балів. Оцінка за

дисципліну «Загальна теорія підготовки спортсменів» складається з поточної успішності та оцінки за екзамен, сума множиться на коефіцієнт 0,5.

$$\sum R = 0,5(P_y) + 0,5(E_P)$$

(P_y) – підсумковий бал, який включає тестові контрольні роботи, індивідуальне завдання: реферат, виступ з доповіддю, виконання контрольного завдання;

(E_P) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (див. табл. 7.3).

8. Самостійна робота.

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожен годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання домашніх завдань впродовж семестру;
- підготовка самостійної роботи: розробка річного плану тренувальних занять (1-2 рік підготовки) з обраного виду спорту

9. Рекомендована література

Основна:

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 2008. – 400 с.
2. Дублінський А. В. Спортивний відбір у футболі / А. В. Дублібський, А. В. Ященко, В. В. Ніколаєнко. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. – 135 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях / В.М. Костюкевич // Навчально-методичний посібник. – Київ: КНТ, 2017. – 159 с.
4. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. – Теоретичні основи відбору: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2009. – 672 с.
5. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.
6. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с. 33.

Допоміжна:

7. Келлер, В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
8. Круцевич, Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. Т. 1. – 424 с.
9. Круцевич, Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т. 2. – 392 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1420>