

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій Жильцов
Олексій ЖИЛЬЦОВ

«___» _____ 2021 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

для студентів

спеціальності 014.11	Середня освіта (фізична культура)
предметна спеціальність	Фізична культура
освітнього рівня	молодший спеціаліст



Київ – 2021 рік

Розробник: Черненко Г.І., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум»

Викладач:

Черненко Г.І., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум»

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від «05» січня 2021 р. № 6

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА

Робочу програму перевірено
«06» 01 2021 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директор з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. (_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни	<i>обов'язкова</i>	
Мова викладання, навчання та оцінювання	<i>українська</i>	
Загальний обсяг кредитів / годин	<i>1,5 / 45</i>	
Курс	4	
Семестр	8	
Кількість змістових модулів з розподілом:	1	
Обсяг кредитів	1,5	
Обсяг годин, в тому числі:	45	
Аудиторні	28	
Модульний контроль	2	
Семестровий контроль	+	
Самостійна робота	15	
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – вивчення загальних основ спортивної підготовки, сучасної системи спортивного тренування, основ багаторічної підготовки спортсменів, впливу навантажень на організм спортсменів.

Завданнями дисципліни є:

- формування у студентів уміння застосовувати набуті знання для успішної роботи з підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- формування у студентів здатності творчо застосовувати отримані знання у вирішенні практичних задач тренувального процесу.
- формування у студентів здатності адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час освітнього процесу та професійної діяльності.

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей:

- Випускник демонструє здатність вільно застосовувати знання щодо теоретичних, організаційних і методичних основ підготовки та змагальної діяльності спортсменів.
- Випускник демонструє здатність здійснювати планування та проведення тренувальних занять зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ							
Теоретико-методичні основи спортивної підготовки	7	2	2	-	-	-	3
Основи багаторічної підготовки спортсменів	7	2	2	-	-	-	3
Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки	9	2	2	-	-	2	3
Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів	9	2	2	-	-	2	3
Психологічна і техніко-тактична підготовка спортсменів	11	2	4	-	-	2	3
Модульний контроль	2						
Усього	45	10	12			6	15

*з урахуванням МКР 2 год.

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль

Основи спортивного тренування

Тема 1. Теоретико-методичні основи спортивної підготовки (7 год.).

Основні поняття теми: спортивна підготовка, фізична культура, змагання, змагальна діяльність, тренуваність, спортивна форма.

Рекомендовані літературні джерела:

- Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування / А. П. Бондарчук. – К.: Аграрна наука, 2000. – 568 с.
- Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2005. – 391 Решетило С. Спортивно-фізкультурні споруди та обладнання: навч. посіб. для студ. ВНЗ III–IV рівнів акредитації у галузі фіз. вих. і спорту / С. Решетило. – Л., 2010. – 103с.
- Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань: навчальний посібник. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2005. – 216 с
- Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

Тема 2. Основи багаторічної підготовки спортсменів (7 год.).

Основні поняття теми: етапи багаторічної підготовки, тренувальний процес, мікро-, мезо-, макроцикли.

Рекомендовані літературні джерела:

- Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування / А. П. Бондарчук. – К.: Аграрна наука, 2000. – 568 с.
- Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Київ: «Освіта України», 2009. – 279 с.
- Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ООО «Планер», 2014. – 616 с. Решетило С. Спортивно-фізкультурні споруди та обладнання: навч. посіб. для студ. ВНЗ III–IV рівнів акредитації у галузі фіз. вих. і спорту / С. Решетило. – Л., 2010. – 103
- Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

Тема 3. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки (9 год.).

Основні поняття теми: змагання, змагальна діяльність, змагальні навантаження, класифікація змагань.

Рекомендовані літературні джерела:

- Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування / А. П. Бондарчук. – К.: Аграрна наука, 2000. – 568 с.
- Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 270 с.
- Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ООО «Планер», 2014. – 616 с.
- Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань: навчальний посібник. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2005. – 216 с
- Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1 – 2015. – 680 с.
- Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с.

Тема 4. Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів

Основні поняття теми: спортивний відбір, спортивна селекція, здібності, прогнозування, етапи відбору.

Рекомендовані літературні джерела

- 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..
- Сергієнко Л. П. Відбір у різні види спорту: Підручник /Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2010. – 784 с.
- Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.
- Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования / О. А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

Тема 5 Психологічна і техніко-тактична підготовка спортсменів (11 год.).

Основні поняття теми: психологічна підготовка, психологічний супровід, передстартовий стан, особистість тренера, спортивна техніка, спортивна тактика.

Рекомендовані літературні джерела:

- Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
- Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 270 с.
- Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ООО «Планер», 2014. – 616 с.
- Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2005. – 391 с.
- Сергієнко Л. П. Відбір у різні види спорту: Підручник /Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2010. – 784 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	5	5
Відвідування семінарських занять	1	6	6
Робота на семінарському занятті	10	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	5	25
Виконання модульної роботи	25	1	25
	Разом	-	121
Максимальна кількість балів: 121			
Розрахунок коефіцієнта: $121/100=1,21$			

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії їх оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються у вигляді письмових контрольних робіт. Кожна робота оцінюється від 1 до 5 балів.

Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.
2. Адаптація до тренувальних навантажень.
3. Енергозабезпечення м'язової діяльності.
4. Самоконтроль і діагностика функціонального стану організму спортсмена.
5. Психологічна підготовка спортсменів (тести).

Критерії оцінювання:

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульний контроль проводиться за допомогою тестування. Оцінка розраховується відповідно до кількості правильних відповідей на питання тесту.

Критерії оцінювання:

Відсоток правильних відповідей	Оцінка
100%	Відмінно
90%	Дуже добре
80%	Добре
70%	Задовільно
60%	Достатньо
59% і менше	Незадовільно

6.4. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	100-90
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

IV. Навчально-методична карта дисципліни «Основи спортивного тренування»

Разом: 45 год., лекції – 10 год., семінарські заняття – 12 год., самостійна робота – 15 год., індивідуальна робота – 6 год., модульна контрольна робота – 2 год.

Тиждень						
Модулі	Змістовий модуль					
Назва модуля	Основи спортивного тренування					
Кількість балів за модуль	121 бал					
Лекції	1	2	3	4	5	
Теми лекцій	Теоретико-методичні основи спортивної підготовки	Основи багаторічної підготовки спортсменів	Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки	Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів	Психологічна і техніко-тактична підготовка спортсменів	
Відвідування	1	1	1	1	1	
Теми семінарських занять	Семінар №1 Теоретико-методичні основи спортивної підготовки	Семінар №2 Основи багаторічної підготовки спортсменів	Семінар №3 Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки	Семінар №4 Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів	Семінар №5 Психологічна підготовка спортсменів	Семінар №6 Техніко-тактична підготовка спортсменів
Робота на сем. зан.+відвід	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1 10+1	
Самостійна робота	5x5					
Види пот. контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)					
Підсум. контроль	залік					

8. Рекомендовані джерела

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування / А. П. Бондарчук. – К.: Аграрна наука, 2000. – 568 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с., ил. – (Наука спорту).
4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 270 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ООО «Планер», 2014. – 616 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Київ: «Освіта України», 2009. – 279 с.
7. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань: навчальний посібник. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2005. – 216
8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
9. Сергієнко Л. П. Відбір у різні види спорту: Підручник /Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2010. – 784 с.
10. 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.
11. Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2005. – 391 с.
12. Шамардіна Г.М., Долбишева Н.Г. Нові підходи до розгляду фізичної культури // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2, 3.
13. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования / О. А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.
14. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкрєбтій – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с.