

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра **Фізичного виховання і спорту**
«Затверджую»

Шифр Спеціальності 017	Назва спеціальності, освітньої програми Фізична культура і спорт	Сторінка 1 з 4
-------------------------------------	---	----------------

Завідувач кафедри
Шамич О.М.

«31» *Травня* 2023 р.

Розробник силабуса
Гасанова С.Ф.

1 Стаді



СИЛАБУС ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>ОК.20</u>
2) Навчальний рік: <u>2023-2024</u>
3) Освітній рівень: Бакалавр
4) Форма навчання: денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 Фізична культура і спорт
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) обов'язкова
9) Семестр: III, IV
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) доцент, канд.наук з ФВіС, С.Ф. Гасанова, gasanova.sf@knuba.edu.ua , м/т. (066)996-36-10.
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): Теорія спорту, Вступ до спеціальності, Історія ФК, Гігієна ФВіС, Анатомія людини та спортивна морфологія та ін..
14) Мета курсу: формування у студентів здібностей використовувати теоретичні знання, уміння і навички в процесі педагогічної діяльності у галузі фізичної культури і спорту, забезпечення студентів необхідними теоретичними і практичними знаннями зі спортивного тренування та підвищення ними спортивної майстерності в обраній спеціалізації.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН01. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, доповіді, контрольні роботи, презентації, тестування, співбесіди, залік, екзамен.	Лекції, практичні заняття, консультації	ІК ЗК 1,4,5,12 СК 2,7,12,14
	ПРН05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.			
2.	ПРН08. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.			ІК ЗК 1,4,5,12 СК 2,10,12,14

3.	ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,4,5,12 СК 2,7,12,14
4	ПРН15. Визначити функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,4,5,12 СК 2,10,12,14
5	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			ІК ЗК 1,4,5,12 СК 2,10,12,14

16) Структура курсу (для денної/заочної):

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
40	40		Контрольна робота	100	Залік
30	20			130	Екзамен
Сума годин:				180	
Загальна кількість кредитів ECTS				6	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				80	
				50	

17) Зміст курсу (Д/З форми): (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

Модуль 1. Змістовний модуль 1. (20 г.) Основні сторони спортивної підготовки. Основи побудови тренувального процесу.

Лекція 1. Тема 1. Характеристика обраного виду спорту.

Дана тема розглядається у вигляді доповіді студентів відповідно до обраного виду спорту.

Лекція 2. Тема 2. Основи спортивного тренування.

Спортивне тренування як основна форма підготовки спортсмена. Мета спортивного тренування. Завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Загальнопедагогічні методи теорії і методики фізвиховання та спорту. Рівномірний метод. Змінний метод. Інтервальний метод. Повторний метод.

Ігровий метод. Змагальний метод. Метод виховання. Метод навчання.

Лекція 3. Тема 3. Змагальна діяльність у системі підготовки.

Теорія спортивних змагань. Змагання – основний елемент спортивної діяльності. Результат змагальної діяльності. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Основні функції спортивних змагань. Структура і види змагань. Управління змагальною діяльністю.

Лекція 4. Тема 4. Основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

Об'єктивно існуючі закономірності соціального, медико-біологічного, психологічного і спортивно-педагогічного характеру, що обумовлюють ефективність навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів, дозволили сформулювати специфічні принципи підготовки спортсменів. Ці принципи є теоретичними узагальненнями для розробки методичних рекомендацій, що лежать в основі раціонально організованої спільної роботи тренера і спортсмена при побудові системи підготовки до змагальної діяльності.

Лекція 5. Тема 5. Технічна підготовка в спорті.

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.

Лекція 6. Тема 6. Тактична підготовка в спорті.

Спортивна тактика, тактична підготовленість і напрямки тактичної підготовленості. Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики. Розвиток тактичного мислення.

Лекція 7. Тема 7. Фізична підготовка спортсменів.

Загальна характеристика фізичних якостей. Виховання силових здібностей. Виховання витривалості спортсменів. Виховання швидкісних здібностей спортсменів. Гнучкість та основи методики її виховання.

Рухливо-координаційні здібності й основи їх виховання.

Лекція 8. Тема 8. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Якості психіки і напрямки психологічної підготовки. Формування мотивації занять спортом. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення реагування. Вдосконалення спеціалізованих умінь. Регулювання психологічної напруженості. Вдосконалення толерантності до психологічного стресу. Управління стартовим станом.

Лекція 9-10. Тема 9-10. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Побудова тренувальних занять у спортивному тренуванні. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Побудова мікроциклів у спортивному тренуванні. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні. Побудова макроциклів у спортивному тренуванні.

Змістовий модуль 2. (20 г.)

Практичні заняття:

Заняття 1. Тема для обговорення: Історія виникнення та розвитку обраного виду спорту.

Заняття 2. Тема для обговорення: Структура та особливості змагальної діяльності. Регламентація та способи проведення змагань.

Заняття 3. Тема для обговорення: Основи спортивного тренування.

Заняття 4. Тема для обговорення: Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи спортивної підготовки.

Заняття 5. Тема для обговорення: Технічна підготовка в спорті.

Заняття 6. Тема для обговорення: Тактична підготовка спортсменів.

Заняття 7. Тема для обговорення: Фізична підготовка спортсменів.

Заняття 8. Тема для обговорення: Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Заняття 9. Тема для обговорення: Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Заняття 10. Підведення підсумків, підготовка до заліку: обговорення та повторення тематичних питань.

Модуль 2. Змістовний модуль 1. (20 г.). Адаптаційні процеси в спортивній діяльності. Навантаження та її компоненти. Відбір та орієнтація в спорті.

Лекція 11. Тема 11. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Теорія адаптації Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакції адаптації.

Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Лекція 12. Тема 12. Енергозабезпечення м'язової діяльності.

Системи енергозабезпечення м'язової діяльності і їх функціонування. Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення. Адаптація кисневотранспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню.

Лекція 13-14. Тема 13-14. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантаження і їх вплив на формування реакції адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Вплив навантаження на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальне навантаження.

Лекція 15. Тема 15. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена. Стомлення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.

Лекція 16. Тема 16. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

Засоби відновлення та стимуляції дієздатності в системі підготовки спортсменів. Характеристика засобів відновлення та стимуляції дієздатності. Основні напрямки використання засобів управління дієздатністю і відновлювальними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Лекція 17. Тема 17. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».

Визначення основних понять «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція».

Спортивна обдарованість. Взаємозв'язок «спортивного відбору» і «спортивної орієнтації». Види спортивного відбору.

Лекція 18. Тема 18. Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багатолітньої підготовки. Первинний відбір і орієнтація на другому етапі багатолітньої підготовки.

Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багатолітньої підготовки. Завершальний етап і орієнтація на п'ятому етапі багатолітньої підготовки.

Лекція 19. Тема 19. Характеристика комплексного контролю у спорті.

Мета, об'єкт і види контролю. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Контроль за чинниками зовнішнього середовища.

Лекція 20. Тема 20. Контроль і моделювання у спорті. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних можливостей спортсменів.

Змістовний модуль 2. (20 г.)

Практичні заняття:

Заняття 1. Тема для обговорення: Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Заняття 2. Тема для обговорення: Енергозабезпечення м'язової діяльності.
 Заняття 3-4. Тема для обговорення: Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.
 Заняття 5. Тема для обговорення: Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів.
 Заняття 6. Тема для обговорення: Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.
 Заняття 7. Тема для обговорення: Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація»
 Заняття 8. Тема для обговорення: Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
 Заняття 9. Тема для обговорення: Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль і моделювання у спорті.
 Заняття 10. Підведення підсумків, підготовка до заліку: обговорення та повторення тематичних питань.

Програма навчальної дисципліни (заочна форма)

Модуль 1. Змістовний модуль 1. (14 г.) Основні сторони спортивної підготовки. Основи побудови тренувального процесу.

Лекція 1. Основи спортивного тренування. Спортивне тренування в обраному виді спорту.
 Лекція 2. Змагальна діяльність у системі підготовки. Основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.
 Лекція 3. Технічна підготовка в спорті.
 Лекція 4. Фізична підготовка спортсменів.
 Лекція 5. Тема 5. Тактична підготовка в спорті.
 Лекція 6. Тема 6. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.
 Лекція 7. Тема 7. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Змістовний модуль 2. (10 г.)

Практичні заняття:

Заняття 1. Тема для обговорення: Основи спортивного тренування. Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи спортивної підготовки.
 Заняття 2. Тема для обговорення: Змагання і змагальна діяльність.
 Заняття 3. Тема для обговорення: Технічна і тактична підготовка в спорті. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.
 Заняття 4. Тема для обговорення: Фізична підготовка спортсменів.
 Заняття 5. Тема для обговорення: Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.

Модуль 2. Змістовний модуль 1. (16 г.). Адаптаційні процеси в спортивній діяльності. Навантаження та її компоненти. Відбір та орієнтація в спорті.

Лекція 8. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.
 Лекція 9. Енергозабезпечення м'язової діяльності.
 Лекція 10. Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.
 Лекція 11. Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів. Лекція 12. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.
 Лекція 13. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
 Лекція 14. Характеристика комплексного контролю у спорті.
 Лекція 15. Контроль і моделювання у спорті.

Змістовний модуль 2. (10 г.)

Практичні заняття:

Заняття 6. Тема для обговорення: Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Енергозабезпечення м'язової діяльності.
 Заняття 2. Тема для обговорення: Навантаження в спорті і їх вплив на організм спортсменів.
 Заняття 3. Тема для обговорення: Стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів.
 Заняття 4. Тема для обговорення: Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Відбір і орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
 Заняття 5. Тема для обговорення: Характеристика комплексного контролю у спорті. Контроль і моделювання у спорті.

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи
1.	Історія розвитку обраного виду спорту в Україні та в світі.
2.	Участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях з (вид спорту).
3.	Характеристика обраного виду спорту, його місце та значення в системі ФВіС.
4.	Фізична підготовка в обраному виді спорту.

5.	Технічна підготовка в обраному виді спорту.
6.	Тактична підготовка в обраному виді спорту.
7.	Психологічна підготовка в обраному виді спорту.
8.	Теоретична та інтегральна підготовка в обраному виді спорту.
9.	Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена.
10.	Структура і побудова процесу підготовки спортсменів.
11.	Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації.
12.	Планування і облік у підготовці спортсменів.
13.	Розповсюдженість травм у різних видах спорту.
14.	Механізми енергозабезпечення м'язової діяльності (враховуючи специфіку обр.виду сп.)
15.	Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту у ЗВО.
16.	Адаптація в спорті. Типи адаптації. Адаптаційний синдром. Фази адаптації. Види адаптації.
17.	Методика навчання і вдосконалення технічних навичок в обраному виді спорту.
18.	Організація та проведення змагань з обраного виду спорту.
19.	Планування, контролю й організації навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту в ДЮСШ.
20.	Професійна майстерність тренера в обраному виді спорту.
Всього годин (д/з): 100-130	

Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:

(тематика, зміст): *Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру (модулів 1-2).*

18) Основна література:

Підручники:

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник/ В.М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
3. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.
4. Сергієнко Л.П. Відбір у різні види спорту: Підручник /Л.П.Сергієнко. -Тернопіль: Навчальна книга. - Богдан, 2010. -784 с.

Навчальні посібники:

5. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування/ А.П.Бондарчук,- К.: Аграрна наука, 2000.- 568 с.
6. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с.
7. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки/спортсменів в олімпійському спорті / Н. Л. Височіна. – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
8. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
9. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2014. – 216 с.
10. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. - Луцьк: Вежа-Друк, 2021. - 112 с.
11. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ: Олімпійська література, 2009. - 280 с.
12. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
13. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
15. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. – Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
16. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Ю. О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 311 с.
17. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372с.
18. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
19. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / [Бубка С. Н., Булатова М. М., Гуніна Л. М.,

- Павленко Ю. О. та ін.; під ред. С. Н. Бубки, В. М. Платонова]. – К.: Перша друкарня, 2018. – 624 с.
20. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / Уклад. О.С.Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.
21. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. -436 с.
22. Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
23. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): монография / О. А. Шинкарук. – Київ : Олимпийская лит., 2011. – 360 с.

Методичні роботи:

Канішевський С.М., Киселевська С.М. Теорія спорту: методичні вказівки. – Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 27 с.

19) Додаткові джерела:

Інформаційні ресурси:

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349
 Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.
 Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Поточне оцінювання						Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН.01	ПРН.05	ПРН.08	ПРН.14	ПРН.15	ПРН.21		
10	10	10	10-20	10-20	10-20	10-30	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3117>