

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

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

Завідувач кафедри  
Шамич О.М.

«31» Травня 2023 р.

Розробник силябуса  
Гасанова С.Ф.



## СИЛАБУС ТЕОРІЯ СПОРТУ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>ОК.16</u>
2) Навчальний рік: <u>2023-2024</u>
3) Освітній рівень: <u>Бакалавр</u>
4) Форма навчання: <u>денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана</u>
5) Галузь знань: <u>01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА</u>
6) Спеціальність, назва освітньої програми: <u>017 Фізична культура і спорт</u>
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) <u>обов'язкова</u>
9) Семестр: <u>1, П</u>
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) <u>доцент, канд.наук з ФВіС, С.Ф. Гасанова, <a href="mailto:gasanova.sf@knuba.edu.ua">gasanova.sf@knuba.edu.ua</a>, м/т. (066)996-36-10.</u>
12) Мова викладання: <u>українська</u>
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): <u>спортивна діяльність за видом спорту; дисципліни загальної середньої освіти; Вступ до спеціальності, Історія ФК.</u>
14) Мета курсу: <u>формування базових професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.</u>

### 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, прктичні заняття, консультації	ІК ЗК 1,12 СК 2,7,12,14
2.	ПРН08. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.			ІК ЗК 1,12 СК 2,7,12,14
3.	ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,12 СК 2,7,12,14

4	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,12 СК 2,7,12,14
5	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			ІК ЗК 1,12 СК 2,7,12,14

#### 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
20	20			140	Екзамен
<b>Сума годин:</b>				180	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				6	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				80	
				40	

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

##### Модуль 1.

##### Лекції:

Тема 1. Предмет і зміст дисципліни “Теорія спорту”.

Тема 2. Мета, завдання, засоби і методи спортивної підготовки.

Тема 3. Основні принципи спортивної підготовки.

Тема 4. Історія розвитку футболу, гандболу, волейболу, баскетболу. Особливості системи змагань в ігрових видах спорту.

Тема 5. Історія розвитку легкої атлетики. Особливості системи змагань з легкої атлетики.

Тема 6. Історія розвитку плавання. Особливості системи змагань з плавання.

Тема 7. Історія розвитку художньої та спортивної гімнастики. Особливості системи змагань.

Тема 8. Історія розвитку атлетичної гімнастики та силових видів спорту. Особливості системи змагань.

Тема 9. Історія розвитку спортивних єдиноборств. Особливості системи змагань.

Тема 10. Актуальні проблеми розвитку видів спорту на території України.

##### Практичні:

Заняття 1. Тема для обговорення: Спорт як соціальне та суспільне явище.

Заняття 2. Тема для обговорення: Характеристика обраного виду спорту.

Заняття 3. Тема для обговорення: Місце та роль спортсмена в спорті. Поняття про генетичні маркери та генетичний прогноз спортивної обдарованості.

Заняття 4. Тема для обговорення: Професійна підготовка тренера-викладача.

Заняття 5. Тема для обговорення: Надати визначення поняттям: спорт, спортивна діяльність, спортивний рух; змагання, змагальна діяльність; професійний спорт, масовий спорт; дитячо-юнацький спорт, спорт вищих досягнень тощо.

Заняття 6. Тема для обговорення: Дидактичні принципи спортивної підготовки. Специфічні принципи спортивної підготовки.

Заняття 7. Тема для обговорення: Мета і задачі спортивної підготовки.

Заняття 8. Тема для обговорення: Сторони спортивної підготовки.

Заняття 9. Тема для обговорення: Засоби і методи спортивної підготовки.

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

##### Модуль 2.

Тема 1. Єдина спортивна класифікація України.

Тема 2. Організаційні та правові аспекти функціонування спорту в Україні.

Тема 3. Олімпійські та не олімпійські види спорту в сучасному світі.

Тема 4. Міжнародна та національна система олімпійського руху.

Тема 5. Етапи багаторічної підготовки в спорті.

Тема 6. Періодизація спортивної підготовки.

Тема 7. Змагання і змагальна діяльність в спорті.

Тема 8. Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації.

Тема 9. Планування та облік у підготовці спортсменів.

Тема 10. Основи техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з обраного виду спорту.

### **Практичні:**

Заняття 1. Тема для обговорення: Календар змагань. Положення про змагання за видом спорту.

Заняття 2. Тема для обговорення: Визначення результатів в процесі змагань (за видом спорту).

Заняття 3. Тема для обговорення: Сторони підготовленості, які визначають рівень досягнень спортсмена.

Заняття 4. Тема для обговорення: Надати визначення поняттям: «підготовка» та «підготовленість»; «тренування» та «тренованість»; «фізичний стан спортсмена», «рівень підготовленості спортсмена» тощо.

Заняття 5. Тема для обговорення: Основні компоненти фізичного навантаження.

Заняття 6. Тема для обговорення: Надати визначення наступним станам спортсмена: «стомлення», «втома», «перенавантаження», «перетренування», «перевтома», «відновлення», «надвідновлення» (суперкомпенсація).

Заняття 7. Тема для обговорення: Основи адаптації спортсменів у відповідь на фізичне навантаження.

Заняття 8. Тема для обговорення: Загальна класифікація засобів відновлення та стимуляції фізичної працездатності спортсменів.

Заняття 9. Тема для обговорення: Надати визначення поняттям спортивних термінів: «модель», «модельні характеристики», «моделювання»; «прогнозування» тощо.

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

### **Самостійна робота:**

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи
1.	Характеристика загальних і спеціальних функцій спорту
2.	Значення спортивних досягнень і їх вплив на суспільство
3.	Змагальна діяльність. Умови для зростання спортивних результатів
4.	Єдина спортивна класифікація України
5.	Суть тактики і стратегії в спортивних змаганнях
6.	Підготовка і підготовленість. Характеристика сторін підготовленості
7.	Система спортивних змагань. Способи проведення спортивних змагань
8.	Спортивне тренування, складові і основні їх характеристики
9.	Історія розвитку футболу, гандболу, волейболу, баскетболу. Особливості системи змагань в ігрових видах спорту.
10.	Історія розвитку художньої та спортивної гімнастики. Особливості системи змагань.
11.	Історія розвитку легкої атлетики. Особливості системи змагань з легкої атлетики.
12.	Історія розвитку плавання. Особливості системи змагань з плавання.
13.	Історія розвитку атлетичної гімнастики та силових видів спорту. Особливості системи змагань.
14.	Історія розвитку спортивних єдиноборств. Особливості системи змагань.
15.	Визначення результатів в процесі змагань (за видом спорту)
16.	Організаційні та правові аспекти функціонування спорту в Україні.
17.	Змагання і змагальна діяльність в обраному виді спорту.
18.	Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації (за видом спорту).
19.	Основи техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з обраного виду спорту.
20.	Загальна класифікація засобів відновлення та стимуляції фізичної працездатності спортсменів (за видом спорту).
<b>Всього годин (д/з): 100-140</b>	

### **Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:**

(тематика, зміст): *Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру (модулі 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. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки/спортсменів в олімпійському спорті / Н. Л. Височіна. – – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
7. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
8. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К. : «Освіта України», 2014. – 216 с.
9. 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.
10. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 280 с.
11. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
12. 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.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
14. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
15. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Ю. О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 311 с.
16. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372с.
17. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
18. 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.
19. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. -436 с.
19. Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.
20. 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 вказівки:**

21. 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](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.08	ПРН.14	ПРН.15	ПРН.21		
10	10	10	10	50-30	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=41>