

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.28

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.28

«Затверджую»

Завідувач кафедри



/Олександр ШАМИЧ/

Розробник силябуса



/Ольга ОЗЕРОВА/



СИЛАБУС

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

1) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) обов'язкова
2) Контактні дані викладача: доцент, канд.наук з ФВіС, Озерова Ольга Анатоліївна e-mail: ozerovala@knuba.edu.ua , м/т.: (068)330-38-42, https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/garant-ozerovala-olga.pdf
3) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): «Вступ до спеціальності», «Теорія спорту», «Гігієна фізичного виховання і спорту», «Підвищення спортивної майстерності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біомеханіка з основами спортивної метрології», «Фізіологія людини та фізіологія спорту», «Біохімія та біохімічні основи у ФВіС» та ін.
4) Коротка анотація дисципліни: <i>Мета навчальної дисципліни</i> – є формування у студентів фундаментальних знань, умінь та навичок стосовно підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення, що базуються на сучасних досягненнях провідних науковців світової практики. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми на даному етапі студенти повинні: <i>знати:</i> ✓ основний зміст всіх передбачених програмою розділів теорії і методики спортивного тренування; ✓ сучасну структуру системи підготовки спортсменів; ✓ закономірності, принципи і методичні положення підготовки спортсменів; ✓ структурні утворення тренувального процесу; ✓ місце змагань та змагальної діяльності в системі підготовки спортсменів; ✓ засоби, принципи і методи спортивного тренування; ✓ особливості побудови тренувального процесу; ✓ етапи багаторічної підготовки та їх особливості; ✓ адаптаційні процеси організму спортсменів на фізичне навантаження; ✓ роль втоми та відновлення в тренувальному процесі; ✓ ергогенні та ерголітичні засоби в спорті; ✓ планування, прогнозування, моделювання, облік і контроль підготовленості спортсменів. <i>уміти:</i> ✓ використовувати свої знання при розв'язанні практичних завдань; ✓ застосовувати засоби та методи спортивного тренування в системі підготовки спортсменів; ✓ застосовувати тести (контрольні вправи) для визначення рівня фізичної підготовленості, технічної підготовленості, тактичної підготовленості та психологічної підготовленості; ✓ використовувати методи контролю за сторонами підготовленості; ✓ проводити якісну оцінку тестування; ✓ правильно оформляти документацію планування навчально- тренувального процесу; ✓ використовувати тести для спортивного відбору та спортивної орієнтації в обраному виді спорту; ✓ використовувати сучасні ергогенні засоби в спортивній діяльності; ✓ застосовувати сучасні медико-біологічні та психофізіологічні технології в спортивній діяльності.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.28

5) Структура курсу:

Загальна кількість кредитів ECTS	6
Сума годин:	180
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	залік, екзамен

6) Зміст курсу:

Модуль 1. (денна – 40г.; заочна – 20г.). Система підготовки спортсменів.

Змістовий модуль 1. (20г./10г.). Тренування, змагання та відновлення спортсменів.

Лекції:

1. Вступ у дисципліну. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.
2. Особливості змагальної діяльності. Змагання як основа специфіки спорту.
3. Вплив навантаження на організм спортсмена різної кваліфікації. Тренувальні та змагальні навантаження.
4. Фізико-технічна, техніко-тактична, тактико-психологічна та інтегральна підготовленість спортсменів різної кваліфікації.
5. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Практичні заняття:

Заняття 1. Тема для обговорення: Специфічні принципи спортивного тренування.

Практичне завдання: Навести приклади практичного застосування специфічних принципів спортивного тренування.

Заняття 2. Тема для обговорення: Чинники, які впливають на змагальну діяльність.

Практичне завдання: проаналізувати Положення правила проведення змагань з обраного виду спорту (прокоментувати письмово).

Заняття 3. Тема для обговорення: Поєднання фізичного навантаження та відпочинку у визначеннях та схемах.

Практичне завдання: Навести приклади негативного впливу надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я спортсмена.

Заняття 4. Тема для обговорення: Шляхи удосконалення тактичного мислення спортсменів.

Практичне завдання: Визначити компоненти фізико-технічної, техніко-тактичної, тактико-психологічної та інтегральної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.

Заняття 5. Тема для обговорення: Діагностика втоми та відновлення.

Практичне завдання: доповідь на теми: Функція АТФ у м'язах. Системи генерування АТФ у клітині. Утворення АТФ під час м'язової роботи.

Змістовий модуль 2. (20г./10г.). Керована (спортсмен, середовище) та керуюча (тренер, забезпечуючий персонал) структури підготовки спортсменів.

Лекції:

6. Система забезпечення спортивної підготовки.
7. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.
8. Особливості побудови тренування в мікро-, мезо-, макроциклах на різних етапах багаторічного удосконалення.
9. Комплексний контроль та облік у підготовці спортсменів різної кваліфікації.
10. Технологія моделювання в спорті.

Практичні заняття:

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.28

- Заняття 6. Тема для обговорення: Актуальні проблеми фізичної культури і спорту.
Практичне завдання: Проаналізувати наукову та кадрову складові системи забезпечення спортивної підготовки.
- Заняття 7. Тема для обговорення: Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.
Практичне завдання: Розробити схему підготовки спортсменів на одному з етапів багаторічного удосконалення.
- Заняття 8. Тема для обговорення: Характеристика підготовчого, змагального, перехідного періодів
Практичне завдання: Скласти план-схему періодів спортивного тренування в одному із циклів підготовки спортсменів.
- Заняття 9. Тема для обговорення: Контроль різних сторін підготовленості спортсменів.
Контроль змагальних навантажень.
Практичне завдання: Навести приклади з обраного виду спорту: контроль за тренувальною і змагальною діяльністю.
- Заняття 10. Тема для обговорення: Особливості моделей підготовленості спортсменів та змагальної діяльності в обраному виді спорту.
Практичне завдання: Розробити модель (таблиця, схема, висновок).

Модуль 2. (денна – 40г.; заочна – 20г.). Медико-педагогічний та медико-біологічний супровід системи спортивної підготовки.

Змістовий модуль 1. (20г./10г.).

Лекції:

11. Планування, прогнозування, спортивний відбір та спортивна орієнтація в спорті.
12. Поняття про генетичні маркери та генетичний прогноз спортивної обдарованості.
13. Фізіологічні основи спортивного тренування.
14. Енергетика м'язового скорочення.
15. Адаптаційні процеси опорно-рухового апарату спортсменів та функціональних систем організму.

Практичні заняття:

- Заняття 11. Тема для обговорення: Особливості спортивного відбору на різних етапах багаторічного удосконалення.
Практичне завдання: Зазначити як (за якими критеріями) і коли (етапи) відбувається спортивний відбір в обраному виді спорту.
- Заняття 12. Тема для обговорення: Розробка програм відбору юних спортсменів з використанням генетичних технологій
Практичне завдання: Навести схема складових системи визначення схильності в обраному виді спорту.
- Заняття 13. Тема для обговорення: Фізіологічне обґрунтування спортивного тренування.
Практичне завдання: Фізіологічне обґрунтування мікроциклів, мезоциклів та етапів тренування в обраному виді спорту.
- Заняття 14. Тема для обговорення: Шляхи утворення АТФ. Системи енергозабезпечення.
Тривалість анаеробних та аеробних вправ.
Практичне завдання: виконати 2 тестування (стор. 29 і 39 «Спортивна фізіологія у схемах і таблицях», О.О. Єжова).
- Заняття 15. Тема для обговорення: Енерговитрати під час фізичного навантаження.
Практичне завдання: Зробити в ел.виді та вивчити механізм роботи різних енергосистем за схемою “Вклад різних енергосистем у виконання фізичного навантаження відповідно до часу його виконання” (стор. 37, «Спортивна фізіологія у схемах і таблицях», О.О. Єжова).

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.28

Змістовий модуль 2. (20г./10г.).

Лекції:

16. Використання сучасних ергогенних засобів в підготовці спортсменів.
17. Технологічні інновації підвищення спортивної майстерності.
18. Використання природних і “штучно-керованих” умов зовнішнього середовища для підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності.
19. Спортивна біоритмологія та вплив біоритмів на результативність спортивної діяльності.
20. Застосування сучасних медико-біологічних та психофізіологічних технологій в спорті.

Практичні заняття:

- Заняття 16. Тема для обговорення: Фармакологічні засоби стимуляції працездатності та прискорення відновних процесів.
Практичне завдання: Підготувати доповідь на тему “Характеристика будь-якого ерогенного засобу в спорті”.
- Заняття 17. Тема для обговорення: Технологічні інновації підвищення спортивної майстерності.
Практичне завдання: Надати відповіді на питання:
1. Назвати основні напрямки впровадження біомеханічних ергогенних засобів покращення працездатності спортсменів.
 2. Розкрити питання інноваційних змін спортивних снарядів, інвентарю і устаткування.
 3. Розкрити питання інноваційних змін інженерно-технічних засобів пересування спортсменів і засобів захисту спортсменів.
 4. Які особливості сучасного вдосконалення спортивного одягу і взуття.
 5. Які сучасні гаджети застосовуються з метою аналізу і результатів тренувальної діяльності?
 6. Розкрити інновації у будівництві спортивних споруд.
 7. Дати характеристику сучасних систем АСУ.
 8. Розкрити особливості застосування гіпергравітаційного костюму, біомеханічних і хвильових стимуляторів працездатності спортсменів.
- Заняття 18. Тема для обговорення: Фактори, що зумовлюють необхідність варіювання зовнішніх умов виконання вправ в підготовці спортсменів.
Практичне завдання: Надати відповіді на питання:
1. З якою метою слід враховувати і використовувати зміни природно-середовищних і штучно-керованих умов для виконання тренувальної та змагальної діяльності?
 2. Які зовнішні чинники впливають на зміну навантаження, одержуваної при виконанні фізичних вправ?
 3. Після якого періоду відбувається адаптація до нових кліматичних умов та які позитивні зміни і протягом якого періоду зберігаються після тренування в гірських умовах?
 4. У яких видах спорту в гірських умовах поліпшуються результати змагальної діяльності, а в яких – погіршуються?
 5. Після якого періоду відбувається адаптація до нових кліматичних умов?
 6. На чому позначається і як здійснюється акліматизація до нових часових умов?
 7. Які основні елементи можуть створювати «штучну керуючу середу» та в чому полягає концепція «штучної керуючої середовища»?
 8. Які тренажерні комплекси дозволяють моделювати змагальну діяльність з обмеженням негативних впливів зовнішнього середовища, і які переваги це дає в

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.28

	порівнянні з тренуванням в звичайних умовах? 9. Які підходи використовуються при розробці технічних засобів, що надають програмований вплив на формування і вдосконалення рухових дій? 10. Схарактеризуйте особливості системи полегшеного лідирування.
Заняття 19.	Тема для обговорення: Спортивна біоритмологія та вплив біоритмів на результативність спортивної діяльності. Практичне завдання: Надати відповіді на питання: 1. Визначити поняття «біоритмологія» та перелічити, що вивчає спортивна хронологія. 2. Назвати які ритми називають «циркадними», «ульдіанними», «інфрадінними». 3. Розкрити як впливають біоритми на змагальні результати спортсменів. 4. Розкрити як впливають біоритми на працездатність спортсменів. 5. Розкрити питання порушення біоритмів спортсменів. 6. Назвати чинники, що викликають порушення біоритмів. 7. Навести методи профілактики порушень біоритмів у спортсменів. 8. Схарактеризувати картину кліматичної дезадаптації спортсменів. 9. Визначити шляхи профілактики і корекції десинхрозу спортсменів
Заняття 20.	Тема для обговорення: ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТІ Практичне завдання: Надати відповіді на питання: 1. Схарактеризувати медико-біологічні технології, які застосовуються в сучасному спорті. 2. Розкрити питання як використовується психофізіологічне обладнання з метою діагностики стану і корекції тренування спортсменів. 3. Розкрити поняття «методи біологічного зворотного зв'язку» та розповісти як вони застосовуються в спорті. 4. Схарактеризувати як метод БЗЗ використовується для вдосконалення техніки рухів. 5. Схарактеризувати як методи БЗЗ реалізуються в спортивній практиці. 6. Схарактеризуйте особливості тренування в умовах штучного середовища. 7. Схарактеризуйте особливості тренування з використанням віртуальної реальності.
Індивідуальне завдання:(тематика, зміст) Презентації за темами лекцій та тем для самостійного вивчення. Реферативна робота за темами практичних занять та виконання практичних завдань з дисципліни. Вимоги до ПРЕЗЕНТАЦІЇ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, наявність малюнків, таблиць, схем та ін., контрольні питання (до 10 питань) посилання на інформаційні джерела. Обсяг презентації 15-25 слайдів (залежно від змісту теми). Формат: шрифт 16 pt TNR: 15 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи. Вимоги до РЕФЕРАТИВНОЇ РОБОТИ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, посилання на інформаційні джерела. Формат: поля по 2 см кожне; шрифт 14 pt TNR: 13 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15: вирівнювання - по ширині; абзац - 1,25. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи, власний підпис.	

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7/017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	ОК.28

Критерії оцінювання індивідуальної роботи		
Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
ВІДМІННО	10	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - виконання в межах зазначеного терміну.
	9	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
ДОБРЕ	8	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
	7	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
ЗАДОВІЛЬНО	6	задовільне виконання: - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.
7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=41		