ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ІМ.ІВАНА ПІДДУБНОГО

СИЛАБУС КУРСУ

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
Прізвище, ім'я, по батькові викладача, (категорія, педагогічне звання, вчений ступінь, вчене звання)	Седукін Всеволод Володимирович І категорія, викладач
Електрона пошта	e-mail: vsevolodsedukin@gmail.com

І. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	Лекцій	Семінарів/ практичних	Самостійна	Індивідуальні	Консультації	Форма семестрового контролю
3	**5-6**	**240**	**28**	**80/20**	**112**	-	-	**ЗАЛІК/ІСПИТ**

ІІ. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин				
	Усього	Лекції	Семінари	Практичні	Самостійна робота
Змістовий модуль 1.					
Мега-, макро-, мезо- та мікроструктура процесу підготовки та основи спортивного відбору і орієнтації.	92	10	30	8	44
Змістовий модуль 2.					
Основи спортивної підготовки. Сила, спритність, координація і швидкість в підготовці спортсменів	78	10	24	12	32
Змістовий модуль 3.					
Витривалість, технічна і тактична підготовка спортсменів. Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності	70	8	26	-	36
Усього годин	**240**	**28**	**80**	**20**	**112**

ІІІ. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	Кількість

з/п		годин
Змістовий модуль 1.		
1	Мета, завдання, засоби і методи спортивної підготовки	2
2	Основи побудови багаторічного тренування	2
3	Сучасна система періодизації багаторічної підготовки	2
4	Основи періодизації річної підготовки	2
5	Розминка-значення, загальні та специфічні засади побудови	2
Змістовий модуль 2.		
6	Система спортивних змагань	2
7	Безпосередня підготовка до змагань	2
8	Сила і методика її розвитку	2
9	Спритність, координація і методика їх розвитку	2
10	Швидкісні здібності і методика їх розвитку	2
Змістовий модуль 3.		
11	Витривалість і методика її розвитку	2
12	Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів	2
13	Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія	2
14	Допінг у спорті	2
	Усього годин	28

IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	І модуль	
1	Спеціальні та загальнодидактичні принципи	2
2	Віковий розвиток людини і формування адаптації	2
3	Основи побудови багаторічного тренування	2
4	Основи побудови багаторічного тренування	2
5	Сучасна система періодизації багаторічної підготовки	2
6	Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки	2
7	Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки	2
8	Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки	2
9	Основи періодизації річної підготовки	2
10	Моделі періодизації річної підготовки	2
11	Моделі періодизації річної підготовки	2
12	Тренувальні заняття і побудова їх програм	2
13	Мікроцикли та побудова їх програм	2
14	Мікроцикли та побудова їх програм	2
15	Мезоцикли та побудова їх програм	2
	Усього	**30**
	ІІ модуль	
16	Навантаження, стомлення, відновлення	2
17	Навантаження суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект	2
18	Безпосередня підготовка до змагань	2
19	Сила і методика її розвитку	2
20	Сила і методика її розвитку	2
21	Сила і методика її розвитку	2
22	Сила і методика її розвитку	2
23	Сила і методика її розвитку	2
24	Спритність, координація і методика їх розвитку	2
25	Швидкісні здібності і методика їх розвитку	2
26	Гнучкість і методика її розвитку	2

27	Гнучкість і методика її розвитку	2
	Усього	**24**
	III модуль	8
28	Витривалість і методика її розвитку	2
29	Витривалість і методика її розвитку	2
30	Витривалість і методика її розвитку	2
31	Витривалість і методика її розвитку	2
32	Витривалість і методика її розвитку	2
33	Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів	2
34	Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів	2
35	Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів	2
36	Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія	2
37	Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур	2
38	Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур	2
39	Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів	2
40	Допінг у спорті	2
	Усього	**26**
	РАЗОМ	**80**

IV. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	I модуль	
1	Розробка плану тренувального заняття в групі початкової та попередньої базової підготовки	2
2	Розробка плану тренувального заняття в групі спеціалізованої базової та в групі підготовки до вищих досягнень	2
3	Макроцикли на різних етапах багаторічної підготовки	2
4	Побудова періодів та етапів річної підготовки в макроциклах на різних етапах багаторічної підготовки	2
	Усього	**8**
	II модуль	
5	Побудова занять на різних етапах багаторічної підготовки	2
6	Побудова мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки	2
7	Побудова мезоциклів на різних етапах багаторічної підготовки	2
8	Опрацювання алгоритмів підготовки спортивних заходів	2
9	Опрацювання роботи секретаріату з проведення змагань за колом	2
10	Опрацювання роботи секретаріату з проведення змагань з вибуванням після першої поразки	2
	Усього	**12**
	РАЗОМ	**20**

V. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Змістовий модуль 1.	
1	Схильність спортсменів різного віку до виконання тренувальних програм різної спрямованості	3
2	Тривалість підготовки до найвищих досягнень	3
3	Підготовка в першій стадії процесу багаторічного вдосконалення	3
4	Підготовка у другій стадії процесу багаторічного вдосконалення	3
5	Критерії, що використовуються у процесі відбору та орієнтації	3
6	Вікові зони розвитку людини	3

7	Неврологічний розвиток	3
8	Вік та економічність роботи	3
	Усього	**24**
Змістовий модуль 2.		
9	Змагання в олімпійському спорті	3
10	Система спортивних змагань	3
11	Види спортивних змагань	3
12	Регламентація та способи проведення змагань	3
13	Визначення результату в змаганнях	3
14	Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів	3
15	Змагання в системі підготовки спортсменів	3
16	Засоби спортивної підготовки	3
17	Методи спортивної підготовки	4
18	Сила і методика її розвитку	3
19	Фактори, що визначають рівень сили	3
20	Прояв силових якостей у спорті	3
21	Спритність і координація: визначення понять і загальна і загальна характеристика	3
22	Тестування спритності і координації	3
23	Фактори, які визначають рівень швидкісних здібностей	3
24	Фактори, які визначають рівень гнучкості	3
25	Метод и розвитку гнучкості	3
26	Розвиток загальної та спеціальної витривалості	4
27	Змагання в системі періодизації річної підготовки	3
28	Стани підготовленості до змагань і готовність до найвищих досягнень	3
29	Основи багатоциклової періодизації річної підготовки	3
30	Сілові можливості і гнучкість	4
	Усього	**69**
	Змістовний модуль 3	
31	Адаптація людини до висотної гіпоксії	3
32	Форми гіпоксичного тренування	3
33	Оптимальна тривалість і структура циклу гірської підготовки	3
34	Дегідратація організму і теплообмін в умовах підвищеної температури	3
35	Адаптація до підвищеної температури	3
36	Адаптація до пониженої температури	4
	Усього	**19**
	РАЗОМ	**112**

VI. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

Модуль 1	
1	Спеціальні та загальнодидактичні принципи
2	Віковий розвиток людини і формування адаптації
3	Основи побудови багаторічного тренування
4	Сучасна система періодизації багаторічної підготовки
5	Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки
6	Основи періодизації річної підготовки
7	Моделі періодизації річної підготовки
8	Тренувальні заняття і побудова їх програм
9	Мікроцикли та побудова їх програм
10	Мезоцикли та побудова їх програм
Модуль 2	

11	Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект
12	Безпосередня підготовка до змагань
13	Сила і методика її розвитку
14	Спритність, координація і методика їх розвитку
15	Швидкісні здібності і методика їх розвитку
16	Гнучкість і методика її розвитку
Модуль 3	
17	Витривалість і методика її розвитку
18	Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів
19	Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів
20	Середньогір'я, високогір'я та штучна гіпоксія
21	Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур
22	Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів
23	Допінг у спорті

VII. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1 Основи управління в системі підготовки спортсменів.
2 Види на які розподіляється фізична підготовка.
3 Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань в обраному виді спорту.
4 Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів.
5 Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.
6 Допінг і боротьба з його використання в обраному виді спорту.
7 Види координаційних здібностей.
8 Прогнозування в обраному виді спорту.
9 Побудова тренувальних змагань макроциклів.
10 Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.
11 Визначення поняття «гнучкість», види гнучкості.
12 Структура і зміст тренувального заняття мікроциклу.
13 Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.
14 Формування мотивацій занять спортом.
15 Визначення поняття «сила», види прояву сили.
16 Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів.
17 Моделювання в обраному виді спорту.
18 Мезоцикли, їх типи.
19 Основи методики розвитку силових якостей в обраному виді спорту.
20 Контроль у спортивному тренуванні.
21 Структура і зміст тренувальних занять в мезоциклі.
22 Психологічна підготовка спортсменів.
23 Основи управління рухами і спортивно-технічного вдосконалення.
24 Етапи і періоди річного тренувального процесу.
25 Засоби відновлення працездатності в системі підготовки спортсменів.
26 Тактична підготовка і тактична підготовленість спортсменів.
27 Основні види витривалості.
28 Організація тренувального процесу в мікроциклі.
29 Визначить поняття «витривалість», основні типи стомлення.
30 Травматизм і захворюваність в обраному виді спорту.
31 Мезоцикли, їх типи.
32 Багаторічне планування підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
33 Допінг і боротьба з його використанням в обраному виді спорту.

34 Травматизм і захворювання в обраному виді спорту.
35 Структура і зміст тренувального заняття мікроциклу.
36 Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.
37 Етапи і періоди річного тренувального процесу.
38 Формування мотивацій заняття спортом.
39 Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань в обраному виді спорту.
40 Основи методики розвитку швидкості в обраному виді спорту.
41 Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.
42 Структура і зміст тренувального заняття.
43 Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.
44 Технічна підготовленість спортсменів.
45 Види координаційних здібностей.
46 Побудова тренування на різних етапах багаторічної підготовки.
47 Прогнозування в спорті.
48 Визначення поняття «витривалість», основні типи стомлення.
49 Етапи і періоди річного тренувального процесу.
50 Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів в обраному виді спорту.
51 Контроль у спортивному тренуванні.
52 Травматизм і захворювання в обраному виді спорту.
53 Організація тренувального процесу у мікроциклі.
54 Визначення поняття «сила», види прояву сили.
55 Допінг і боротьба його використанням у спорті.
56 Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів в обраному виді спорту.
57 Основи управління в системі підготовки спортсменів.
58 Побудова тренування на різних етапах багаторічної підготовки.
59 Прогнозування в обраному виді спорту.
60 Основи розвитку спритності в обраному виді спорту.
61 Контроль у спортивному тренуванні.
62 Побудова тренувальних занять в мезоциклах.
63 Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту.
64 Види на які розподіляється фізична підготовленість.
65 Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань в обраному виді спорту.
66 Організація тренувального процесу у мікроциклі.
67 Засоби відновлення працездатності в системі підготовки спортсменів.
68 Тактична підготовка і тактична підготовленість спортсменів.
69 Основні види витривалості.
70 Формування мотивацій занять спортом.
71 Визначення поняття «витривалість», основні типи стомлення.
72 Етапи і періоди річного тренувального процесу.
73 Багаторічне планування підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
74 Визначте поняття «витривалість», основні типи стомлення.
75 Основи методики розвитку фізичних якостей.
76 Засоби відновлювання працездатності в системі підготовки спортсменів.
77 Тактична підготовка і тактична підготовленість спортсменів.

78 Основні види витривалості.
79 Планування та облік в тренувальному процесі.
80 Визначення поняття «сила», види прояву сили.
81 Моделювання та прогнозування в спорті.
82 Структура і зміст тренувального заняття.
83 Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів.
84 Травматизм і захворювання в обраному виді спорту.
85 Багаторічна система підготовки спортсменів.
86 Фізична підготовка і підготовленість спортсменів.
87 Моделювання в спорті.
88 Планування та облік в тренувальному процесі.
89 Основи методики розвитку фізичних якостей.
90 Допінг і боротьба з його використанням у спорті.

VIII. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

V семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	**Всього**
1	Тематична атестація	10	3	**30**
2	Виконання завдання з самостійної	5	3	**15**
3	Модульний контроль	25	1	**25**
4	Реферат (тези)	10	1	**10**
5	За вибором викладача	10	2	**20**
	Максимальна кількість балів для заліку			**100**

VI семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	**Всього**
1	Тематична атестація	10	3	**30**
2	Виконання завдання з самостійної	5	6	**30**
3	Модульний контроль	25	2	**50**
4	Реферат	10	2	**10**
5	За вибором викладача	10	2	**20**
	Максимальна кількість балів для іспиту коефіцієнт 140/60=2,3 (60 + 40)			**100**

IX. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	***для ЗАЛІКУ***
90 – 100	**A**	відмінно	зараховано
81 – 89	**B**	добре	
75 – 80	**C**		
70– 74	**D**	задовільно	
60 – 69	**E**		
35 – 59	**FX**	незадовільно	не зараховано
0 – 34	**F**		

IX. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова (3)

1. Платонов В.Н. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.: іл.
2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
3. Демуцька А.І. «Теорія і методика обраного виду спорту». Навчально-методичні матеріали для студентів ОКР «молодший спеціаліст» та ОС «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта», спеціальності «Фізична культура і спорт»/ А.І. Демуцька - Київ: Олімпійський коледж ім. Івана Піддубного, 2018 - 136 с.

Допоміжна (5)

1. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. - 273 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 296 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар, 1997. - 208 с.

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/