

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри
олімпійського та професійного спорту
доцент Стрикаленко Є.А.

“09” вересня 2019 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОК 25. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

**Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
017 Фізична культура і спорт (скорочений термін)**

Ступінь вищої освіти «бакалавр»

факультет фізичного виховання та спорту

2019 рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування» розроблено на основі авторська програма з «Теорії та методики спортивного тренування» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт протокол № 15 «26» червня, 2017 року.

Розробники: *Стрикаленко Євгеній Андрійович*, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Харченко-Баранецька Людмила Леонідівна доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Робоча програма **затверджена** на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту

Протокол від. "9" вересня 2019 року № 1

Завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту

 доц. Стрикаленко Є.А.

"09" вересня 2019 року

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 8	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Обов’язків компонент освітньої програми
Модулів – 3	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:
Змістових модулів – 5		3-й, 4-й; 1-й, 2-й
Загальна кількість годин – 240		Лекції
Тижневих годин на денній формі навчання: аудиторних – 3 год. самостійної роботи студента - 2	Ступінь вищої освіти: бакалавр	64 год.
		Семінарські
		64 год.
		Самостійна робота
		112 год.
		Вид контролю: екзамен

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: для денної форми навчання – 53,3 % проти 46,7 %

Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія та методика спортивного тренування» є однією з основних дисциплін освітньої програми !Фізична культура і спорт і входить до основного компоненту програми.

Мета курсу: полягає в набутті теоретичних знань з системи підготовки спортсменів високої кваліфікації в Україні, вивченні основних аспектів спортивного тренування, організації та побудови спортивного тренування, оволодінні методики проведення спортивного тренування на прикладі обраного виду спорту.

Завдання курсу:

- **Теоретичні:** повідомлення основних теоретичних відомостей з методики проведення учбово-тренувальних занять, визначенні різних етапів спортивної підготовки, дослідженні різних видів спортивного тренування, визначенні різних видів навантаження на тренувальних заняттях та особливості їх планування в залежності від можливостей спортсменів, вивчити основні завдання спортивного тренування, загальні та специфічні методи та засоби проведення спортивного тренування, принципи спортивно тренувального заняття;

- **Практичні:** вивчати та удосконалювати основи спортивного тренування, опановувати методику навчання та тренування, сприяти розвитку рухових здібностей юних спортсменів, вивчити механізм виконання планування спортивного тренування для різних груп спортивної кваліфікації та рівня підготовленості. Дослідити структуру тренувального заняття та особливості планування його складових, ретельно вивчити види та величину навантаження та розрізняти фактори, що впливають на показник сумарного навантаження. Адекватно підбирати засоби контролю за рівнем різних видів підготовленості спортсменів з урахуванням їх вікових особливостей розвитку, планувати тренувальні навантаження та зміст на мікро та мезоцикли, робочий та річний план тренування для груп початкової підготовки та груп спортивного вдосконалення.

Викладання курсу «Основи теорії та методики спортивного тренування» передбачає підготовку висококваліфікованих компетентних спеціалістів в галузі спорту, спортивного тренування, підготовки спортсменів різного рівня

підготовленості. Під час вивчення даної дисципліни студенти повинні отримати загальні та спеціальні компетентності.

Загальні компетентності:

- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання.

- спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; виділяти основні види та головні завдання спортивної підготовки, визначати особливості будови тренувального процесу в залежності від виду підготовки; розкривати основи спортивної техніки та розробляти алгоритм їх навчання та вдосконалення; узагальнювати та аргументувати особливості діяльності

тренера, встановлювати взаємозв'язок зі стилем керування під час змагальної та тренувальної діяльності;

- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; визначати особливості будови опорно-рухового апарату та функціональних систем людини; пояснювати значення основних понять та визначень, що характеризують перебіг фізіологічних процесів в організмі людини; прогнозувати зміни функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; описувати біохімічні механізми енергетичного та пластичного м'язового скорочення; застосовувати гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою та спортом;

- визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; визначати синдроми поширених захворювань людини; виділяти причину, клінічну картину та засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою та спортом;

- використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність; доцільно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; аналізувати результати моніторингу змін у законодавстві, зокрема в сфері фізичної культури і спорту;

- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;

Міждисциплінарні зв'язки. Вивчення дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування» передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: теорія та методика фізичного виховання, підвищення спортивної майстерності, теорія та методика обраного виду спорту, фізкультурно-спортивні споруди, фізіологія людини, фізіологія спортивної діяльності, біомеханіка спорту,

спортивна медицина, спортивна гігієна, педагогіка загальна та спортивна та психологія загальна та спортивна, тощо.

“Структура навчальної дисципліни”

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		лекції	семінарські	Самостійна робота
1	2	3	4	5
Змістовий модуль 1. «Теоретичні основи сучасної системи підготовки спортсменів»				
Тема 1. Мета та завдання дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування»	6	2	2	2
Тема 2 Спортивне тренування, як основа підготовки спортсменів високого класу	6	2	2	2
Тема 3. Види підготовки спортсменів	8	2	2	4
Тема 4. Принципи спортивного тренування	8	2	2	4
Тема 5. Етапи підготовки спортсменів	8	2	2	4
Тема 6. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки	8	2	2	4
Разом за змістовим модулем 1	44	12	12	20
Змістовий модуль 2 «Змагальна діяльність в спорті»				
Тема 1. Спортивні змагання, як підсумок тренувальної діяльності спортсмена	8	2	2	4
Тема 2. Системи та форми проведення змагань	8	2	2	4
Тема 3. Особливості визначення змагального результату	8	2	2	4
Тема 4. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність	4		2	2
Тема 5. Структура змагальної діяльності	6	2	2	2
Тема 6. Характеристики навантажень, що застосовуються в системі підготовки спортсменів	8	2	2	4
Тема 7 Компоненти навантаження та їх вплив на формування адаптації	4	2		2
Разом за змістовим модулем 2	46	12	12	22
Змістовий модуль 3 «Засоби та методи спортивного тренування»				
Тема 1. Основні засоби спортивного тренування.	8	2	2	4

Класифікація фізичних вправ				
Тема 2. Основі методи спортивного тренування	8	2	2	4
Тема 3. Загальна характеристика методів для навчання та вдосконалення техніки спортивних рухів	6	2	2	2
Тема 4. Контроль в спортивному тренуванні. Види контролю.	8	2	2	4
Разом за змістовим модулем 3	30	8	8	14
Змістовий модуль 4 «Фізичні якості та фізична підготовка в спорті»				
Тема 1. Загальна характеристика методів для розвитку фізичних якостей спортсменів	6	2	2	2
Тема 2. Методика розвитку витривалості та гнучкості в залежності від виду спорту	8	2	2	4
Тема 3. Методика розвитку координаційних здібностей в залежності від виду спорту	8	2	2	4
Тема 4. Методика розвитку швидкісних та силових здібностей в залежності від виду спорту	8	2	2	4
Разом за змістовим модулем 4	30	8	8	14
Змістовий модуль 5 «Структура та побудови процесу підготовки спортсменів»				
Тема 1. Планування спортивного тренування. Види планування	6	2	2	2
Тема 2. Особливості складання планів тренування на рік, на місяць	8	2	2	4
Тема 3. Види та основні завдання мікроциклів	8	2	2	4
Тема 4. Особливості побудови програм мікро циклів	8	2	2	4
Тема 5. Види та основні завдання мезоциклів та макроциклів	8	2	2	4
Тема 6. Особливості побудови програм мезо та макроциклів	8	2	2	4
Тема 7. Види навчальних та тренувальних занять	8	2	2	4
Тема 8. Спрямованість тренувальних занять	8	2	2	4
Тема 9. Структура побудови спортивного тренування	6	2	2	2
Тема 10. Основна документація в діяльності тренера-викладача	10	2	2	6
Тема 11. Відбір та орієнтація в спорті	6	2	2	2

Тема 12. Прогнозування та моделювання в спорті	6	2	2	2
Разом за змістовим модулем 5	90	24	24	42
Усього годин	240	64	64	112

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Програма курсу призначена для студентів факультету фізичного виховання та спорту спеціальності 017 Фізична культура і спорт, де готують тренерів з видів спорту керівників спортивних шкіл для роботи в ДЮСШ, ДЮКФП, ШВСМ, СДЮШОР, вищих та середніх учбових закладах.

В програму дисципліни “Теорія та методика спортивного тренування” включені теоретичний, практичний та самостійний модулі. Заняття теоретичного розділу передбачають поглиблення та розширення знань з теорії і методики підготовки спортсменів високого класу, плануванню тренувальних навантажень в залежності від етапу підготовки, аналізу і контролю за фізичною, технічною, тактичною, теоретичною підготовки, самоконтролю. Вивчення різних видів навантажень та вплив їх на організм спортсмена.

Практичні заняття проводяться у відповідності до програмного матеріалу дисципліни. На даних заняттях відбувається поглиблене вивчення основних тем з використання прикладів з обраного виду спорту.

Курс з дисципліни “Теорія та методика спортивного тренування” розглядає наступні теми:

Тема. Система підготовки спортсменів. Засоби та методи спортивної підготовки

Мета і завдання спортивної підготовки. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Тема. Засоби та методи спортивного тренування

Мета та завдання спортивного тренування. Характеристика засобів тренування. Класифікація основних методів спортивного тренування. Метод спрямовані на

розвиток рухових якостей спортсменів. Методи переважно спрямовані на навчання рухових навичкам. Особливості використання різних засобів та методів в залежності від етапу підготовки спортсмена.

Тема. Принципи підготовки спортсменів

Специфічні принципи підготовки спортсменів.

- а) принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень;
- б) принцип поглибленої спеціалізації;
- в) принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів;
- г) принцип поступового збільшення навантаження;
- д) принцип варіативності навантажень;
- є) принцип циклічності процесу підготовки;
- ж) принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.

Дидактичні принципи та їх використання в системі підготовки спортсменів.

Тема. Періодизація спортивного тренування. Характеристика основних етапів підготовки спортсменів.

Загальна характеристика різних періодів спортивного тренування. Основні завдання етапу початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищих досягнень.

Тема. Основи методики відбору в спорті

Спортивна обдарованість. Взаємозв'язок спортивного відбору і спортивної орієнтації. Види спортивного відбору: мета, завдання, характеристика. Критерії спортивного відбору та визначення спортивної орієнтації юних спортсменів: соматична діагностика; психофізіологічна діагностика; діагностика рівня розвитку фізичних здібностей.

Тема. Основи методики розвитку рухових здібностей спортсменів

Загальна характеристика та методика розвитку силових здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку швидкісних здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку витривалості. Загальна характеристика та методика розвитку координаційних здібностей. Загальна характеристика та

методика розвитку гнучкості. Особливості розвитку рухових здібностей в циклічних та ациклічних видах спорту. Сенситивні періоди розвитку даних фізичних якостей, особливості їх розвитку в різні вікові періоди.

Тема. Технічна і тактична підготовка спортсменів

Спортивна техніка, як система рухів. Характеристики спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль за тактичною підготовленістю спортсмена.

Тема. Психологічна підготовка спортсменів

Мета та завдання психологічної підготовки на різних етапах спортивного тренування. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів. Мотивація спортсмена. Загальна характеристика та структура психофункціонального стану. Фактори впливу на психологічну підготовку спортсмена. Психодіагностика в спорті. Психологічні особливості спортивного колективу. Соціально-психологічні особливості взаємовідносин у спортивній групі. Розміри та ознаки спортивних груп, особливості їх формування.

Тема. Моделювання та прогнозування у спорті

Загальні положення про моделювання у спорті. Загальні положення про прогнозування у спорті. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних можливостей спортсменів.

Тема. Особливості побудови тренувальних занять в межах мікроциклу

Структура і зміст тренувального заняття. Типи та організація тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Загальна характеристика мікроциклу. Основні типи мікроциклів в системі підготовки спортсменів та їх основні завдання. Структура та зміст мікроциклів різних типів. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.

Циклічність застосування мікроциклів різних типів. Особливості побудови занять в мікро циклах на різних етапах підготовки спортсмена. Фактори, що впливають на побудову тренувальних занять в мікро циклах.

Тема. Особливості побудови тренувальних занять в межах мезоциклу

Загальна характеристика мезоциклу. Структура, зміст та основні типи мезоциклів. Основні завдання втягуючих, базових, контрольнo-підготовчих, предзмагальних, змагальних мезоциклів. Дозування навантаження в межах окремого мезоциклу. Співвідношення різних мікроциклів в мезоциклах на різних етапах підготовки. Чергування мезоциклів різної спрямованості. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Тема. Особливості планування та побудови тренувального процесу в макроциклах

Загальна характеристика макроциклів. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Співвідношення мезоциклів в макроциклах в залежності від головних змагань. Особливості побудови макроциклів в залежності від різних етапів підготовки спортсменів. Динаміка спортивної форми, як передумова побудови макроциклу.

Тема. Змагальна діяльність в тренувальному процесі підготовки спортсменів

Роль та місце змагань в системі підготовки спортсменів. Види спортивних змагань. Характеристика та основні завдання підготовчих, контрольних, модельних, відбіркових та головних змагань. Способи проведення змагань в різних видах спорту. Особливості проведення змагань за коловою, олімпійською, змішаною системами. Класифікація способів визначення спортивного результату в циклічних та ациклічних видах спорту.

Тема. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності

Загальна характеристика засобів відновлення і стимулювання працездатності. Психолого-педагогічні засоби відновлення і стимулювання спортсменів. Медико-біологічні засоби відновлення і стимулювання працездатності спортсменів.

Тема. Навантаження у спорті та їх вплив на організм спортсменів

Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантажень. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовки. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Види навантаження в різних видах спорту. Фактор перенавантаження, характерні ознаки перенавантажень.

Тема. Засоби відновлення й стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів

Характеристика засобів відновлення й стимуляції працездатності. Фармакологічне забезпечення. Основні напрямки використання засобів керування працездатністю та процесами відновлення. Планування засобів відновлення й стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Тема. Травматизм та захворювання у спорті

Загальні положення травматизму. Причини захворювань і травматизму у спорті. Захворювання і травматизм в різних видах спорту. Основні напрямки профілактики травм і захворювань спортсменів. Реабілітація спортсменів та відновлення після різних видів травм в спорті.

Тема. Допінг і боротьба з його застосуванням у спорті

Виникнення та розповсюдження допінгу у спорті. Фактори, що понукають до застосування допінгу. Характеристика різних видів допінгу Дії допінгу на організм спортсменів. Відношення до допінгу та боротьба з ним в різних видах спорту.

Тема. Контроль у спорті

Мета та завдання контролю в спортивному тренуванні. Основні види контролю у спорті та їх характеристика. Застосування різних видів контролю від характеру етапу підготовки. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Особливості контролю за рівнем технічної, тактичної, психологічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Тема. Матеріально-технічне забезпечення тренувального і змагального процесів у спорті

Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань. Загальні положення про тренажери, допоміжне обладнання та інвентар в спорті.

Використання тренажерів в навчанні руховим діям. Застосуванні різних тренажерних пристроїв для розвитку рухових здібностей спортсмена. Класифікація тренажерів в спортивних іграх. Тренажери в підготовці гімнастів, одноборців та представників циклічних видів спорту.

Програма передбачає вивчення дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування» за **змістовними модулями:**

- Теоретичні основи сучасної системи підготовки спортсменів;
- Змагальна діяльність в спорті;
- Засоби та методи спортивного тренування;
- Фізичні якості та фізична підготовка в спорті;
- Структура та побудова процесу підготовки спортсменів.

Змістовий модуль № 1

Тема: Теоретичні основи сучасної системи підготовки спортсменів

Лекційний модуль	12
1. Мета та завдання дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування»	2
2. Спортивне тренування, як основа підготовки спортсменів високого класу	2
3. Види підготовки спортсменів	2
4. Принципи спортивного тренування	2
5. Етапи підготовки спортсменів	2
6. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки	2
Практичний модуль	12
1. Мета та завдання спортивного тренування	2
2. Спортивне тренування в системі підготовки спортсменів	2
3. Зміст та завдання основних видів підготовки спортсменів	2
4. Принципи спортивного тренування в багаторічній системі підготовки спортсменів	2
5. Періодизація підготовки спортсменів. Етапи підготовки.	2
6. Шляхи вдосконалення системи підготовки спортсменів	2
Модуль самостійної роботи	20
1. Характеристики системи підготовки спортсменів та спрямованість їх удосконалення в обраному виді спорту	4
2. Характеристики навантажень, що застосовуються в системі підготовки спортсменів	4
3. Втома і відновлення в системі підготовки спортсменів	4
4. Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки	4
5. Специфічність реакції адаптації організму спортсмена на навантаження	4

Підсумкова тека.

Оцінка якості знань студентів з дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування» відбуватиметься в письмовій формі у вигляді написання контрольної роботи.

Змістовий модуль № 2

Тема: Змагальна діяльність в спорті

Лекційний модуль	12
1. Спортивні змагання, як підсумок тренувальної діяльності спортсмена	2
2. Системи та форми проведення змагань	2
3. Особливості визначення змагального результату	2
4. Структура змагальної діяльності	2
5. Характеристика навантажень, що застосовуються в системі підготовки спортсменів	2
6. Компоненти навантаження та їх вплив на формування адаптації	2
Практичний модуль	12
1. Роль змагань в діяльності спортсмена. Види змагань та їх основні	

завдання	2
2. Класифікація різних форм проведення змагань. Основні системи проведення змагань в різних видах спорту	2
3. Змагальний результат та основні критерії його визначення	2
4. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність	2
5. Зовнішні та внутрішні фактори впливу на ефективність проведення змагальної діяльності	2
6. Основні складові організації та проведення змагальної діяльності в обраному виді спорту	2
Модуль самостійної роботи	22
1. Структура змагальної діяльності, управління змагальною діяльністю	4
2. Способи проведення змагальної діяльності в обраному виді спорту	4
3. Особливості визначення змагального результату в залежності від виду спорту	4
4. Фактори підвищення або зменшення змагального результату в залежності від умов проведення змагальної діяльності	4
5. Дослідити величину тренувального навантаження в залежності від вікових особливостей спортсмена	4

Підсумкова тека.

Оцінка якості знань студентів з дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування» відбуватиметься в тестовій формі у вигляді написання паперових тестових завдань.

Змістовний модуль № 3

Тема: Засоби та методи спортивного тренування

Лекційний модуль	8
1. Основні засоби спортивного тренування. Класифікація фізичних вправ	2
2. Основні методи спортивного тренування	2
3. Загальна характеристика методів для навчання та вдосконалення техніки спортивних рухів	2
4. Контроль в спортивному тренуванні. Види контролю	2
Практичний модуль	8
1. Засоби спортивного тренування. Особливості вибору засобів. Види фізичних вправ та особливості їх використання в залежності від завдань тренування.	2
2. Загальні поняття про метод. Класифікація методів спортивного тренування	2
3. Сутність застосування методів при навчанні спортивній техніці	2
4. Завдання контролю в спортивному тренуванні та його види. Особливості контролю за рівнем технічної підготовленості в різних видах спорту	2
Модуль самостійної роботи	14
1. Розробити комплекси вправ для навчання різних технічних елементів в обраному виді спортивної діяльності	4
2. Розробити комплекси вправ для вдосконалення різних технічних	

елементів в обраному виді спортивної діяльності	2
3. Розробити комплекси вправ для розвитку провідних фізичних якостей в обраному виді спортивної діяльності	4
4. Характеристика загальних та практичних методів спортивного тренування. Охарактеризуйте відмінність між ігровим та змагальним методом спортивного тренування	2
5. Підготувати комплекси тестових вправ для оцінки рівня технічної підготовленості спортсменів різного рівня підготовленості	2

Підсумкова тека.

Оцінка якості знань студентів з дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування» відбуватиметься в письмовій формі у вигляді написання контрольної роботи.

Змістовний модуль № 4

Тема: Фізичні якості та фізична підготовка в спорті

Лекційний модуль 8

1. Загальна характеристика методів для розвитку фізичних якостей спортсменів	2
2. Методика розвитку витривалості та гнучкості в залежності від виду спорту	2
3. Методика розвитку координаційних здібностей в залежності від виду спорту	2
4. Методика розвитку швидкісних та силових здібностей в залежності від виду спорту	2

Практичний модуль 8

1. Сутність та принципи підбору та застосування методів при розвитку рухових здібностей в обраному виді спорту	2
2. Загальне поняття про рухові здібності – витривалість та гнучкість. Засоби та методи розвитку різних видів даних здібностей.	2
3. Загальне поняття про рухову здібність – координація. Засоби та методи розвитку різних видів даної здібності.	2
4. Загальне поняття про рухові здібності – швидкість та сила. Засоби та методи розвитку різних видів даних здібностей.	2

Модуль самостійної роботи 14

1. Визначити основні методи, що застосовуються в обраному виді спорту.	4
2. Розробити методики для розвитку силових здібностей в обраному виді спорту	2
3. Розробити методики для розвитку швидкісних здібностей в обраному виді спорту	2
4. Розробити методики для розвитку координаційних здібностей в обраному виді спорту	2
5. Розробити методики для розвитку загальної та спеціальної витривалості в обраному виді спорту	2
6. Розробити методики для розвитку гнучкості в обраному виді спорту	2

Підсумкова тека.

Оцінка якості знань студентів з дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування» відбуватиметься в усній формі у вигляді складання семестрового екзамену за білетами розробленими кафедрою олімпійського та професійного спорту.

Змістовний модуль № 5

Тема: Структура та побудова процесу підготовки спортсменів.

Лекційний модуль	24
1. Планування спортивного тренування. Види планування.	2
2. Особливості складання планів тренування на рік, на місяць	2
3. Види та основні завдання мікроциклів	2
4. Особливості побудови програм мікроциклів	2
5. Види та основні завдання мезоциклів та макроциклів	2
6. Особливості побудови програм мезо та макроциклів	2
7. Види навчальних та тренувальних занять	2
8. Спрямованість тренувальних занять	2
9. Структура побудови спортивного тренування	2
10. Основна документація в діяльності тренера-викладача	2
11. Відбір та орієнтація в спорті	2
12. Прогнозування та моделювання в спорті	2
Практичний модуль	24
1. Планування спортивного тренування. Види планування.	2
2. Умови та критерії побудови річного та робочого плану тренувальних занять	2
3. Типи мікроциклів та особливості їх застосування в залежності від рівня підготовленості спортсменів	2
4. Особливості побудови мікроциклів в тренувальному процесі підготовки спортсменів високого класу.	2
5. Типи мезоциклів, макроциклів та їх основні завдання.	2
6. Принципи складання планів тренувальної роботи на мезоцикл, макроцикл.	2
7. Види занять та їх головні завдання	2
8. Спрямованість тренувальних занять. Фактори, що впливають на спрямованість тренувальної роботи	2
9. Основні складові тренувального заняття. Завдання підготовчої, основної та заключної частини.	2
10. Документація тренера-викладача. Правила оформлення документів	2
11. Завдання спортивного відбору. Етапи спортивного відбору. Фактори, що впливають на спортивний відбір та орієнтацію	2
12. Прогнозування та моделювання в спорті	2
Модуль самостійної роботи	42
1. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів	4
2. Тактична підготовленість та тактична підготовка спортсменів	4
3. Психологічна підготовленість та психологічна підготовка спортсменів	4
4. Прогнозування в спорті. Короткочасне та довгострокове прогнозування	4

5. Травматизм та захворювання в спорті	4
6. Модулювання змагальної діяльності в залежності від індивідуальних можливостей спортсмена	4
7. Допінг та боротьба з його використанням	4
8. Відбір в спортивному тренуванні. Етапи відбору. Види відбору.	4
9. Роль та місце тренера в підготовці спортсмена	4
10. Особливості ведення документації тренера в спортивних школах.	4
11. Ефективність прогнозування результативності та раціональності побудови тренувального процесу в обраному виді спорту.	2

Підсумкова тека.

Оцінка якості знань студентів з дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування» відбуватиметься в усній формі у вигляді складання семестрового екзамену за білетами розробленими кафедрою олімпійського та професійного спорту.

Методи навчання

При вивченні дисципліни відбувається комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця в галузі фізичного виховання та спорту (вчителя фізичної культури, тренера з виду спорту) з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу й спілкування.

З метою формування професійних компетентностей цій широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп'ютерна підтримка навчального процесу, впровадження інтерактивних методів навчання.

Методи контролю

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються наступні методи контролю (усний, письмовий, тестовий), які мають сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки перевага надається усному та тестовому контролю, які відбуваються по семестровому завершенні вивчення дисципліни.

Варіанти тестових завдань, ключі відповідей та питань для усних відповідей представлені в розділі «Завдання для поточного контролю» навчально-методичного комплексу дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування».

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ ПРИ НАПИСАННІ ТЕСТОВИХ
ЗАВДАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія та методика спортивного тренування»

Національна система оцінювання	ESTC	Бал за 100 бальною шкалою	Кількість відповідей
Відмінно	A	100-90	30-26
Добре	B	89-82	25-24
Добре	C	81-74	23-21
Задовільно	D	73-64	20-19
Задовільно	E	63-60	18-17
Незадовільно	X	59-35	16-8
Незадовільно	F	34-1	7-0

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ НА СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТТЯХ З ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія та методика спортивного тренування»

- А (відмінно)** Студент має глибокі знання з теми семінарського заняття. Доповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час семінарського заняття студент активно приймає участь в дискусіях та доповнює відповіді інших. Протягом відповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни.
- В (добре)** Студент має міцні ґрунтовні знання. Доповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Під час семінарського заняття студент приймає участь при обговоренні поставленого питання. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні помилки при змогах застосувати отримані знання в практичній діяльності.
- С (добре)** Студент знає програмний матеріал повністю. Доповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час семінарського заняття студент відповідає на поставлені завдання. Проте існують проблеми з застосуванням прикладів з практичної діяльності. Існують певні помилки в трактуванні поставленого питання, не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми
- D (задовільно)** Студент знає тему заняття, має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. Вміє відповідати на окремі поставлені запитання. При обговоренні інших питань семінарського заняття не приймає активної участі і не може привести приклади застосування матеріалу на практиці.
- Е (задовільно)** Студент знає основну тему заняття, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Відповіді базуються лише тільки на лекційному курсі і практично не підкріплені прикладами. Має певні прогалини в інших темах на яких базується матеріал семінарського заняття.
- FX (незадовільно)** Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може додатково відповідати на запитання.
- F (незадовільно)** Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми семінарського заняття.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія та методика спортивного тренування»

- А (відмінно)** Студент має глибокі знання з обраної теми самостійної роботи. Доповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці самостійного завдання студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час доповіді по самостійному завданню студент активно та ґрунтовно доводить підготовлений матеріал. Протягом доповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу.
- В (добре)** Студент має міцні ґрунтовні знання. Доповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці самостійного завдання студент не обмежується тільки матеріалами підручників. Протягом доповіді по самостійному завданню може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні помилки при підборі матеріалу.
- С (добре)** Студент знає самостійно підготовлений матеріал повністю. Доповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно підготувався до заняття. Під час доповіді по самостійній роботі студент відповідає на поставлені завдання. Проте існують проблеми з застосуванням прикладів з практичної діяльності. Існують певні помилки в трактуванні поставленого питання, не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми
- D (задовільно)** Студент знає тему самостійної роботи, має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. Вміє відповідати на окремі поставлені запитання. При обговоренні інших питань семінарського заняття не приймає активної участі і не може привести приклади застосування матеріалу на практиці.
- Е (задовільно)** Студент знає основну тему самостійної роботи, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Відповіді базуються лише тільки на лекційному курсі і практично не підкріплені прикладами. Має певні прогалини в інших темах на яких базується матеріал запропонованої самостійної роботи.
- FX (незадовільно)** Студент має фрагментарні знання, не володіє матеріалом для самостійного опрацювання. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може додатково відповідати на запитання.
- F (незадовільно)** Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми для самостійного опрацювання.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ, ВМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ З КУРСУ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія та методика спортивного тренування»

(залік, екзамен)

Зараховано	A (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного та практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті теоретичні та практичні знання у всіх видах професійної діяльності викладача. Не допускає помилок при виконанні різних практичних тестів та самостійному проведенні занять з баскетболу.
	B (добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну та практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових вправ, та самостійному проведенні занять
	C (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо проведення занять з баскетболу, але не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми
	D (задовільно)	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методик проведення окремих занять, але його знання мають загальний характер. Вміє провести різні частини занять. Володіє знаннями та вміннями не в повному обсязі.
	E (задовільно)	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методик проведення окремих занять, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках.
Не зараховано	FX (незадовільно)	Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє провести окремих частин заняття, та викласти програмний матеріал. Практичні вміння та навички на примітивному рівні.
	F (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії та спортивному залі з викладачем або самостійно.

Список рекомендованої літератури.

Основна література

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследования по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1980, № 1, С. 31 – 34.
3. Бондарчук А.И. Тренировка легкоатлетов. К.: Здоровье, 1986. – 113 с.
4. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Гдазірін. – Черкаси: Основа, 2003. – 418 с.
5. Желязков Ц.И. Теория и методика на спортната тренировка / Ц.И. Желязков. – София: Медицина и физкультура, 1981. – 187 с.
6. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 284 с.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 217 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
11. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва / К.П. Сахновский. – К.: Здоровье, 1990. – 193 с.
12. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001.– 344 с.
13. Сергієнко Л.П. Основы спортивной генетики / Л.П. Сергієнко. – К.: Вища школа, 2004. – 551 с.
14. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія й практика / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2013. – 1048 с.
15. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Брайнинг. – Тулома, 2007. – 328с.

Додаткова література

1. Бингелис А.Ю. Теоретическое обоснование оптимального темпа в академической гребле / А.Ю. Бингелис // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 3. – С. 18-20.
2. Булатова М.М. Спортсмен в сложных климато-географических условиях / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 173с.
3. Волков Л.В. Вибір спортивної спеціалізації / Л.В. Волков. – К.: Здоров'я, 1973. – 163 с.
4. Горкин М.Я. Большие нагрузки в спорте / М.Я. Горкин, О.В. Качаровская, Л.Я. Евгеньева. – К.: Здоров'я, 1972. – 186с.

5. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1989. – 141с.
6. Клешнев В.В. Особенности гребли на эргометрах и их значение в подготовке гребцов-академистов / В.В. Клешнев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 6. – С. 21-26.
7. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин. – К.: Здоров'я, 1986. – 214с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 181 с.
9. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 2. – С. 28-37; - № 3. – С.28-37.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – К.: Здоров'я, 1990. – 200с.
11. Моночаров В.Д. Утомление в спорте / В.Д. Моночаров. – К.: Здоров'я, 1986. – 120с.
12. Начинская С.В. Основы спортивной статистики / С.В. Начинская. – К.: Вища школа, 1987. – 189с.
13. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479с.
14. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – К.: Здоров'я, 1978. – 96с.
15. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1980. – 336с.
16. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 283с.
17. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1987. – 424с.
18. Яценко Л.А. Планирование тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ / Л.А. Яценко // Методические рекомендации. – К.: Государственный комитет УССР по физической культуре и спорту, 1988. – 41с.

Internet – ресурси

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. – Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. – Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich13.pdf
3. Белікова Н.О., Сущенко Л.П. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях: навчально-методичний посібник. – Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/7878/1/physiotherapy.pdf>
4. Макаруч, М.Ю., Куценко, Т.В., Кравченко В.І., Данилов С.А. Психофізіологія: навчальний посібник. – Режим доступу: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf>

5. Аніщенко О.В., Яковець Н.І. Сучасні педагогічні технології: курс лекцій. Навч. посібник. – Режим доступу: ib.iitta.gov.ua/26574/1/Anishchenko%20O%20Modern%20educational%20technology.pdf

6. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. – Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/koncorcium/repositar_uvupo/navch_vydanya/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9A%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BD%20%D0%9E.%20%D0%90.pdf

7. Пітин М.Н. Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту: лекція. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4043/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%E2%84%961%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BD%D0%BE-%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%8E%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%80%D1%82%D1%83.pdf>

8. Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія. – Режим доступу: http://meduniv.lviv.ua/uploads/repository/fizreabilit/03.%20Navch_metoduchna_literatura/%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C%20%D0%9C..pdf