

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

ЗАТВЕРЖЕНО

на засіданні кафедри олімпійського  
та професійного спорту  
протокол №1 від 07.09.2020 р.  
в.о. завідувача кафедри



Л. Харченко-Баранецька

**СИЛАБУС ОБОВ'ЯЗКОВОЇ КОМПОНЕНТИ  
ОК 24 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

Освітня програма – Фізична культура і спорт першого бакалаврського рівня

**Спеціальність 017** Фізична культура і спорт

Галузь знань – 01 Освіта

Херсон 2020

<b>Назва освітньої компоненти</b>	Теорія та методика спортивного тренування
<b>Тип курсу</b>	Обов'язкова компонента
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень освіти
<b>Кількість кредитів/годин</b>	8 кредитів / 240 годин
<b>Семестр</b>	V-VII семестри
<b>Викладач</b>	Євгеній Андрійович Стрикаленко (Yevhenii Strykalenko), кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент <a href="https://orcid.org/0000-0001-7686-8736">https://orcid.org/0000-0001-7686-8736</a>
<b>Посилання на сайт</b>	<a href="http://ksuonline.kspu.edu/course/view.php?id=1306">http://ksuonline.kspu.edu/course/view.php?id=1306</a>
<b>Контактний телефон, месенджер</b>	(0552) 32-67-65
<b>Email викладача:</b>	<a href="mailto:strikalenko76@gmail.com">strikalenko76@gmail.com</a>
<b>Графік консультацій</b>	Вівторок , 15:00-16:00, ауд. 322-а або за призначеним часом
<b>Форми та методи викладання</b>	лекційні заняття, семінарські заняття, презентації, тестові завдання, індивідуальні завдання
<b>Форма контролю</b>	диференційний залік, іспит

**1. Анотація курсу.** Дисципліна «Теорія та методика спортивного тренування» є обов'язковою компонентою освітньої програми «Фізична культура і спорт», яка передбачає підготовку фахівців в галузі фізичного виховання та спорту. Зміст курсу – набуття теоретичних знань з системи, періодизації та етапів підготовки спортсменів, засобів та методів спортивного тренування, основних принципів спортивної підготовки, особливостей відбору юних спортсменів в різні види спорту, моделювання та прогнозування спортивної діяльності, вивчення засобів відновлення та стимулювання їх працездатності, матеріально-технічного забезпечення спортивної діяльності. При вивченні дисципліни студенти оволодівають практичними навичками тренера з питань планування та побудови тренувального процесу, в межах мікро та мезоциклів, розвитку фізичних якостей, навчання техніки та вдосконалення техніко-тактичних дій, психологічної підготовки, визначення величини навантаження для спортсменів та контролю за рівнем підготовленості.

**2. Мета курсу** – набуття теоретичних знань та практичних вмінь з питань системи підготовки спортсменів різної кваліфікації, відбору до занять різними видами спорту, вивчені основних аспектів розвитку фізичних якостей спортсменів, навчання та вдосконалення техніки виду спорту, організації та побудови спортивного тренування та змагальної діяльності, оволодінні методами планування та організації спортивного тренування на прикладі обраного виду спорту.

### **3. Завдання курсу:**

- теоретичні: повідомлення основних теоретичних відомостей з методики проведення навчально-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.

### **4. Програмні компетентності та результати навчання**

Викладання курсу передбачає підготовку висококваліфікованих компетентних тренерів для спеціалізованих спортивних закладів різного рівня, керівників спортивних секцій та колективів фізичної культури. Під час викладання дисципліни студенти повинні отримати наступні компетентності.

#### **Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач:**

- ЗК 1 – здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- ЗК 5 – здатність планувати та управляти часом;
- ЗК 6 – здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- ЗК 12 – здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- СК 2 – здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- СК 10 – здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту;
- СК 13 – здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;
- СК 14 – здатність до безперервного професійного розвитку.

### **Програмні результати навчання:**

- ПРН 2 – спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- ПРН 3 – уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій;
- ПРН 7 – здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- ПРН 8 – здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- ПРН 14 – застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- ПРН 15 – визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;
- ПРН 20 – використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність;
- ПРН 21 – застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### **5 Обсяг курсу на поточний навчальний рік**

Кількість кредитів/годин	Лекції (год.)	Семінарські заняття (год.)	Самостійна робота (год.)
8 / 240	52	50	138

### **6. Ознаки курсу**

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язкова / вибіркова компонента
2020-2021	5 - 7	017 Фізична культура і спорт	3 курс, 4 курс	Обов'язкова

### **7. Технічне й програмне забезпечення / обладнання**

Теоретичні знання студенти отримують в аудиторії, а практичні вміння та навички під час проведення практичних занять та проходження різних видів практики в спеціалізованих спортивних закладах. Для проведення освітнього процесу використовуються різноманітне інформаційне обладнання: відеопроєктори, комп'ютери, макети спортивних майданчиків, тощо. Для проведення занять в дистанційному режимі застосовується мультимедійний проєктор і ноутбук.

**8. Політика курсу.** Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Студент зобов'язаний відвідувати всі заняття: лекції та семінарські заняття згідно з розкладом. Під час навчання студент не повинен запізнюватися на заняття, своєчасно готуватись до заняття у відповідності до завдань навчально-методичного комплексу дисципліни, виконувати завдання для самостійного опрацювання. Пропущене семінарське заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно, підготувати завдання пропущеного заняття та представити його викладачу не пізніше, ніж за добу до початку наступного заняття. До семінарського заняття студент повинен підготуватися за відповідною темою і проявляти активність під час його проведення.

В ході виконання творчих завдань для самостійного опрацювання (реферати, повідомлення, презентації, тощо)) студенти будують власні оригінальні міркування, створюючи власний погляд на ту чи іншу проблему. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

## 9. Схема курсу

Тиждень, дата, години	Тема, план	Форма навчального заняття, кількість годин (аудиторної та самостійної роботи)	Список рекомендованих джерел (за нумерацією розділу 11)	Завдання	Максимальна кількість балів
<b>Модуль 1. Теоретичні основи сучасної системи підготовки спортсменів</b>					
Тиждень 1 4 академічні години	<p><b>Тема 1: Мета та завдання дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування»</b> План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Місце дисципліни «Теорія та методик спортивного тренування» в навчальному плані підготовки фахівців.</li> <li>2. Головні завдання дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування».</li> <li>3. Основні терміни, що зустрічаються в спортивному тренуванні.</li> <li>4. Основна мета спортивного тренування.</li> <li>5. Які завдання спортивного тренування у спортсменів різного рівня підготовленості.</li> <li>6. Залежність змісту завдання від етапу багаторічної підготовки.</li> </ol>	Лекція, семінарське 4/6	2, 14, 18 35, 36	<p>Конспект</p> <p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p>	<p>3</p> <p>2</p>

<p>Тиждень 2 4 академічні години</p>	<p>Тема 2 <b>Види підготовки спортсменів</b> План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика та основні завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки.</li> <li>2. Характеристика та основні завдання технічної підготовки.</li> <li>3. Характеристика та основні завдання тактичної підготовки.</li> <li>4. Характеристика та основні завдання психологічної підготовки.</li> <li>5. Характеристика та основні завдання інтегральної підготовки.</li> </ol>	<p>Лекція, семінарське 4/6</p>	<p>1, 5, 7, 10, 11, 18, 24, 33</p>	<p>Конспект  Опитування  Самостійне завдання</p>	<p>  3  2</p>
<p>Тиждень 3 4 академічні години</p>	<p>Тема 3: <b>Принципи спортивного тренування</b> План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика принципу.</li> <li>2. Класифікація основних принципів спортивного тренування.</li> <li>3. Загальні принципи спортивного тренування.</li> <li>4. Специфічні принципи спортивного тренування.</li> <li>5. Дидактичні принципи.</li> </ol>	<p>Лекція, семінарське 4/6</p>	<p>1, 4, 8, 10, 12, 14, 22, 23</p>	<p>Конспект  Опитування  Самостійне завдання</p>	<p>  3  2</p>

<p>Тиждень 4 4 академічні години</p>	<p><b>Тема 4: Етапи підготовки спортсменів</b> План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні періоди в системі підготовки спортсменів високого класу.</li> <li>2. Характеристика та принципи розподілу багаторічної підготовки спортсменів на певні етапи.</li> <li>3. Завдання етапу початкової підготовки.</li> <li>4. Завдання етапу попередньої базової підготовки.</li> <li>5. Завдання етапу спеціалізованої базової підготовки.</li> <li>6. Завдання етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.</li> <li>7. Завдання етапу збереження спортивної майстерності.</li> </ol>	<p>Лекція, семінарське 4/6</p>	<p>7, 12, 14, 15, 20, 22, 23, 32, 33</p>	<p>Конспект</p> <p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p> <p>Виконання тестів</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>5</p>
--	--	--	--	--	----------------------------



<p>Тиждень 5 4 академічні години</p>	<p><b>Тема 5: Основні напрямки вдосконалення системи підготовки</b> План</p> <p>1. Обґрунтування необхідності постійного пошуку напрямків вдосконалення системи тренування.</p> <p>2. Шляхи підвищення підготовленості спортсменів в циклічних видах спорту.</p> <p>3. Шляхи підвищення підготовленості спортсменів в ациклічних видах спорту.</p> <p>4. Фактори, що сприяють підвищенню змагального результату спортсменів в різних видах спорту.</p> <p>5. Загальна характеристика згрупування видів спорту за пріоритетним напрямком підготовки.</p> <p>6. Шляхи вдосконалення та оптимізації техніко-тактичної підготовленості спортсменів.</p> <p>7. Матеріально-технічне забезпечення спорту, як необхідна умова вдосконалення системи підготовки.</p>	<p>Лекція, семінарське 4/4</p>	<p>6, 12, 15, 20, 22, 24, 30</p>	<p>Конспект</p> <p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p> <p>Модульна контрольна робота</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>8</p>
<p><b>Модуль 2. Змагальна діяльність в спорті</b></p>					
<p>Тиждень 6 4 академічні години</p>	<p><b>Тема 6: Спортивні змагання, як підсумок тренувальної діяльності спортсмена</b> План</p>	<p>Лекція, семінарське 4/6</p>	<p>1,4,8,10,12,14,22, 23</p>	<p>Конспект</p>	

	<p>1. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів.</p> <p>2. Види змагань, системи проведення змагань в різних видах спорту.</p> <p>3. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.</p> <p>4. Основні, допоміжні та товариські змагання.</p> <p>5. Основні завдання підготовчих та контрольних змагань.</p> <p>6. Основні завдання підвідних та відбіркових змагань.</p> <p>7. Завдання головних змагань.</p>			<p>Опитування 3</p> <p>Самостійне завдання 2</p>
<p>Тиждень 7 4 академічні години</p>	<p><b>Тема 7: Системи та форми проведення змагань</b> План</p> <p>1. Характеристика різних систем проведення змагань.</p> <p>2. Особливості проведення змагань за коловою системою.</p> <p>3. Особливості проведення змагань за олімпійською системою.</p> <p>4. Фактори, що впливають на вибір системи проведення змагань.</p> <p>5. Критерії вибору різних форм проведення змагань.</p> <p>6. Характеристика змагальної діяльності в залежності від різних форм проведення змагань (відкриті, закриті, офіційні,</p>	<p>Лекція, семінарське 4/6</p>	<p>1,4,8,10,12,14,22, 23</p>	<p>Конспект</p> <p>Опитування 3</p> <p>Самостійне завдання 2</p>

	товариські, кваліфікаційні, тощо). 7. Основні системи проведення змагань (колова, олімпійська, змішана, прямого вибування). 8. Особливості проведення змагань за коловою системою. Переваги та недоліки. 9. Особливості проведення змагань за олімпійською (кубковою) системою. Переваги та недолік..				
Тиждень 8 4 академічні години	Тема 8: <b>Особливості визначення змагального результату</b> План 1. Визначення змагального результату в різних видах спорту. 2. Характеристика групи видів спорту з об'єктивно-метричним вимірюванням змагального результату. 3. Характеристика групи видів спорту з суб'єктивним визначення змагального результату в умовних одиницях (балах). 4. Характеристика групи видів спорту де змагальний результат визначається чітко обумовленим кінцевим ефектом з можливістю дострокової перемоги. 5. Характеристика групи видів спорту де змагальний результат визначається комплексно за сумою різних підрахунків.	Лекція, семінарське 4/6	1,4,8,10,12,14,22, 23	Конспект  Опитування  Самостійне завдання  Виконання тестів	   3  2  5

<p>Тиждень 9 4 академічні години</p>	<p>Тема 9: <b>Умови проведення змагань, що впливають на змагальну діяльність</b> План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особливості проведення змагань в закритих приміщеннях.</li> <li>2. Складність проведення змагань на відкритих спортивних спорудах з постійними умовами їх проведення.</li> <li>3. Вплив зовнішніх факторів на проведення змагань в різних умовах проведення.</li> </ol>	<p>Лекція, семінарське 4/8</p>	<p>1,4,8,10,12,14,22, 23</p>	<p>Конспект  Опитування  Самостійне завдання  Модульна контрольна робота</p>	<p>  3  2  8</p>
<p><b>Модуль 3. Засоби та методи спортивного тренування</b></p>					
<p>Тиждень 10 4 академічні години</p>	<p>Тема 10: <b>Основні засоби спортивного тренування. Класифікація фізичних вправ</b> План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1. Загальне поняття про засоби спортивного тренування.</li> <li>2. Роль та місце фізичних вправ в системі підготовки спортсменів.</li> <li>3. Основні засоби спортивного тренування і застосування їх в залежності від поставлених завдань</li> <li>4. Фактори, що впливають на вибір фізичних вправ в тренувальному процесі спортсменів різного рівня підготовленості.</li> <li>5. Особливості використання циклічних та ациклічних вправ.</li> <li>6. Класифікація фізичних вправ в</li> </ol>	<p>Лекція, семінарське 4/4</p>	<p>1,4,8,10,12,14,22, 23</p>	<p>Конспект  Опитування  Самостійне завдання</p>	<p>  3  4</p>

	<p>спортивному тренуванні.</p> <p>7. Характеристика загальнорозвиваючих, підготовчих та підвідних вправ.</p> <p>8. Відмінні особливості між підготовчими та підвідними вправами.</p> <p>9. Завдання імітаційних вправ.</p> <p>10. Вагомість використання змагальних вправ в тренувальному процесі спортсменів.</p>				
Тиждень 11 4 академічні години	<p>Тема 11: <b>Основні методи спортивного тренування</b></p> <p>План</p> <p>1. Загальне поняття про метод спортивного тренування.</p> <p>2. Основні методи спортивного тренування і застосування їх в залежності від поставлених завдань.</p> <p>3. Методи для навчання спортивної техніки.</p> <p>4. Методика розвитку основних рухових якостей.</p>	Лекція, семінарське 4/4	1,4,8,10,12,14,22, 23	<p>Конспект</p> <p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p> <p>Виконання тестів</p>	<p>3</p> <p>4</p> <p>6</p>
Тиждень 12 4 академічні години	<p>Тема 12: <b>Загальна характеристика практичних методів спортивного тренування</b></p> <p>План</p> <p>1. Характеристика методів для навчання, та вдосконалення техніки спортивних рухів.</p> <p>2. Особливості використання різних методів в залежності складності спортивної техніки.</p>	Лекція, семінарське 4/4	1,4,8,10,12,14,22, 23	<p>Конспект</p> <p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p> <p>Модульна контрольна робота</p>	<p>3</p> <p>4</p> <p>8</p>

	<p>3. Особливості використання змагального та ігрового методу спортивного тренування.</p> <p>4. Особливості використання методів спортивного тренування при навчанні технічного елементу в цілому.</p> <p>5. Особливості використання методів спортивного тренування при навчанні технічного елементу за окремими частинами.</p> <p>6. Використання різних методів при навчанні та при вдосконаленні технічного елементу.</p>				
<b>Модуль 4. Фізичні якості та фізична підготовка в спорті</b>					
Тиждень 13 2 академічні години	<p style="text-align: center;"><b>Тема 13: Загальна характеристика методів для розвитку фізичних якостей спортсменів</b></p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1. Характеристика безперервного та інтервального методів спортивного тренування.</p> <p>2. Особливості використання варіативного та стандартно-повторного методу під час розвитку фізичних якостей.</p> <p>3. Особливості використання колового методу під час підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів.</p> <p>4. Особливості використання методів спортивного тренування при безперервному виконанні</p>	Лекція 2/4	1,4,8,10,12,14,20, 22, 23	Конспект	

	<p>вправи.</p> <p>5. Особливості використання методів спортивного тренування при варіюванні характеру роботи та інтервалів роботи та відпочинку.</p> <p>6. Використання колового методи під час збільшення функціональних показників підготовленості спортсменів.</p> <p>7.. Ігровий та змагальний метод при підвищенні показників фізичної підготовленості спортсменів.</p>				
<p>Тиждень 14 4 академічні години</p>	<p>Тема 14: <b>Методика розвитку витривалості та гнучкості в залежності від виду спорту</b> План</p> <p>1. Загальна характеристика витривалості. Загальна та спеціальна витривалість.</p> <p>2. Засоби та методи розвитку загальної витривалості.</p> <p>3. Методика розвитку спеціальної витривалості.</p> <p>4. Розвиток витривалості в різних видах спорту.</p> <p>5. Загальна характеристика гнучкості, як фізичної якості. Активна та пасивна гнучкість.</p> <p>6. Засоби та методи розвитку гнучкості в залежності від рухливості суглобів спортсмена.</p> <p>7. Розвиток гнучкості в різних</p>	<p>Лекція, семінарське 4/4</p>	<p>1,4,8,10,12,14, 19, 22, 23</p>	<p>Конспект</p> <p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p>	<p>3</p> <p>4</p>

	видах спорту. Фактори, що сприяють прояву гнучкості. 8. Необхідність використання вправ для розвитку гнучкості в кожному тренувальному занятті.				
Тиждень 15 4 академічні години	Тема 15: <b>Методика розвитку координаційних здібностей в залежності від виду спорту</b> План 1. Загальна характеристика координації. Різновиди координаційних здібностей. 2. Засоби та методи розвитку спритності та вміння утримувати рівновагу. 3. Методика розвитку міжм'язової координації та точності рухів. 4. Розвиток координації в різних видах спорту.	Лекція, семінарське 4/4	1,4,8,10,12,14,20, 22, 23	Конспект  Опитування  Самостійне завдання  Виконання тестів	  3  4  6
Тиждень 16 4 академічні години	Тема 16: <b>Методика розвитку швидкісних та силових здібностей в залежності від виду спорту</b> План 1. Загальна характеристика швидкісних здібностей та її види. 2. Методика розвитку швидкості реакції, частоти рухів, комплексного прояву швидкості. 3. Відмінності методики розвитку швидкісних здібностей в різних видах спорту. 4. Загальна характеристика силових здібностей та її види.	Лекція, семінарське 4/4	1-4, 6,7,8,9, 11, 13,17, 21, 22, 23	Конспект  Опитування  Самостійне завдання  Модульна контрольна робота	  3  4  8



	<p>5. Основні методи розвитку максимальної, вибухової, статичної та динамічної сили.</p> <p>6. Відмінності методики розвитку силових здібностей в різних видах спорту.</p>				
<b>Модуль 5. Планування в спортивному тренуванні</b>					
<p>Тиждень 17 4 академічні години</p>	<p><b>Тема 17: Планування спортивного тренування. Види планування.</b> План</p> <p>1. Фактор, що зумовлюють планування тренувальних занять.</p> <p>2. Особливості планування тренувальних навантажень на різних етапах підготовки спортсменів.</p> <p>3. Види планування.</p> <p>4. Основні завдання кожного з видів планування.</p>	<p>Лекція, семінарське 4/4</p>	<p>1, 4, 8, 10, 13, 22, 23</p>	<p>Конспект</p> <p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p>	<p>3</p> <p>2</p>
<p>Тиждень 18 4 академічні години</p>	<p><b>Тема 18: Види та основні завдання мікроциклів.</b> План</p> <p>1. Типи мікроциклів в спортивному тренуванні.</p> <p>2. Завдання втягуючого та ударного мікроциклів.</p> <p>3. Завдання відновлювального мікроциклів.</p> <p>4. Завдання перед змагального та змагального мікроциклів. Їх вплив на змагальний результат спортсменів.</p>	<p>Лекція, семінарське 4/4</p>	<p>1, 4, 8, 10, 13, 22, 23</p>	<p>Конспект</p> <p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p>	<p>3</p> <p>2</p>

<p>Тиждень 19 4 академічні години</p>	<p>Тема 19: <b>Особливості побудови програм мікроциклів.</b> План 1. Типи мікроциклів. 2. Чергування занять з різною спрямованістю і з різними навантаженнями в різних тренувальних мікроциклах. 3. Структура мікроциклів. 4. Циклічність застосування різних типів мікроциклів</p>	<p>Лекція, семінарське 4/6</p>	<p>1, 4, 8, 10, 13, 22, 23</p>	<p>Конспект  Опитування  Самостійне завдання</p>	<p>  3  2</p>
<p>Тиждень 20 4 академічні години</p>	<p>Тема 20: <b>Види та основні завдання мезоциклів та макроциклів.</b> План 1. Типи мезоциклів в спортивному тренуванні. 2. Завдання базового мезоциклу. 3. Завдання втягуючого мезоциклу. 4. Завдання передзмагального мезоциклу. 5. Завдання макроциклу.</p>	<p>Лекція, семінарське 4/4</p>	<p>1, 4, 8, 10, 13, 22, 23</p>	<p>Конспект  Опитування  Самостійне завдання</p>	<p>  3  2</p>
<p>Тиждень 21 4 академічні години</p>	<p>Тема 21: <b>Особливості побудови програм мезо та макроциклів.</b> План 1. Типи мезоциклів 2. Сполучення мікро циклів в мезоциклі. 3. Типи макроциклів. Тривалість різних макроциклів. 4. Сполучення мікро та мезоциклів в різних макроциклах підготовки спортсменів різної кваліфікації.</p>	<p>Лекція, семінарське 4/6</p>	<p>1, 4, 8, 10, 13, 22, 23</p>	<p>Конспект  Опитування  Самостійне завдання  Модульна контрольна робота</p>	<p>  3  2  8</p>

**Модуль 6. Структура та побудова процесу підготовки спортсменів**

<p>Тиждень 22 4 академічні години</p>	<p><b>Тема 22: Види навчальних та тренувальних занять.</b> План 1. Основні завдання тренувальних занять в підготовці спортсменів. 2. Класифікація тренувальних занять за переважною спрямованістю в них матеріалу. 3. Завдання навчальних, тренувальних, навчально-тренувальних та контрольних занять. 4. Шляхи вирішення поставлених завдань в залежності від типу заняття.</p>	<p>Лекція, семінарське 4/4</p>	<p>1, 4, 8, 10, 13, 22, 23</p>	<p>Конспект  Опитування  Самостійне завдання</p>	<p>  3  2</p>
<p>Тиждень 23 4 академічні години</p>	<p><b>Тема 23: Спрямованість тренувальних занять.</b> План 1. Основні завдання тренувальних занять вибіркової спрямованості. 2. Складові занять з послідовним вирішення завдань. 3. Завдання та зміст занять комплексної спрямованості та особливості їх проведення. 4. Особливості проведення занять різною спрямованістю в залежності від рівня підготовленості спортсмена.</p>	<p>Лекція, семінарське 4/6</p>	<p>1, 4, 8, 10, 13, 22, 23</p>	<p>Конспект  Опитування  Самостійне завдання</p>	<p>  3  2</p>
<p>Тиждень 24 4 академічні години</p>	<p><b>Тема 24: Структура побудови спортивного тренування.</b> План 1. Загальна структура спортивного</p>	<p>Лекція, семінарське 4/6</p>	<p>1, 4, 8, 10, 13, 22, 23</p>	<p>Конспект</p>	<p></p>

	<p>тренування.</p> <p>2. Види спортивного тренування, їх основні завдання.</p> <p>3. Різні величини навантаження в спортивному тренуванні.</p> <p>4. Типи і організація тренувальних занять.</p>			<p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p>	<p>3</p> <p>2</p>
<p>Тиждень 25</p> <p>4 академічні години</p>	<p>Тема 25: <b>Відбір та орієнтація в спорті.</b></p> <p>План</p> <p>1. Загальний зміст поняття відбір та орієнтація до занять спортом.</p> <p>2. Етапи спортивного відбору.</p> <p>3. Вплив генетичного компонента при відборі та орієнтації дітей до занять певним видом спорту.</p> <p>4. Критерій спортивного відбору до занять різними видами спорту (антропометричний, фізіологічний та генетичний фактори).</p>	<p>Лекція, семінарське</p> <p>4/4</p>	<p>1, 4, 8, 10, 13, 22, 23</p>	<p>Конспект</p> <p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p> <p>Виконання тестів</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>4</p>
<p>Тиждень 26</p> <p>4 академічні години</p>	<p>Тема 26: <b>Прогнозування та модулювання в спорті.</b></p> <p>План</p> <p>1. Основні завдання прогнозування в спортивній діяльності.</p> <p>2. Фактори, що впливають на ефективність прогнозування в спорті.</p> <p>3. Особливості моделювання змагальної діяльності в циклічних видах спорту.</p> <p>4. Особливості моделювання змагальної діяльності в циклічних видах спорту.</p>	<p>Лекція, семінарське</p> <p>4/4</p>	<p>1, 4, 8, 10, 13, 22, 23</p>	<p>Конспект</p> <p>Опитування</p> <p>Самостійне завдання</p> <p>Модульна контрольна робота</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>8</p>

### 10. Форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання

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

Використовуються такі методи контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів – майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки використовується усний контроль, тестовий контроль (виконання рухових тестових завдань) та письмовий контроль (письмова підсумкової контрольної роботи та паперові тестові завдання тощо).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до заліку. Їх допуск до заліку стає можливим лише тільки при умові вдалої ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до заліку, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 40 балам.

#### 10.1. Критерії отримання накопичувальної оцінки студентом протягом 1 семестру вивчення дисципліни.

(максимальна кількість балів модуль - 100)

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали

Види контролю	Поточне тестування та самостійна робота (балів, max)	Підсумковий тест (залік)	Сума
Опитування на заняттях	(9x3 бали) 27	<b>29</b>	<b>100</b>
Виконання завдань самостійної роботи	(9x2 бали) 18		
Паперова тестова робота	(2x5 балів) 10		
Модульна контрольна робота	(2x8 балів) 16		
Усього	<b>71</b>		

**10.2. Критерії отримання накопичувальної оцінки студентом протягом 2 семестру вивчення дисципліни.**  
 (максимальна кількість балів модуль - 100)

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали

Види контролю	Поточне тестування та самостійна робота (балів, max)	Підсумковий тест (залік)	Сума
Опитування на заняттях	(6x3 бали) 18	<b>30</b>	<b>100</b>
Виконання завдань самостійної роботи	(12x2 бали) 24		
Паперова тестова робота	(2x6 балів) 12		
Модульна контрольна робота	(2x8 балів) 16		
<b>Усього</b>	<b>70</b>		

**10.3. Критерії отримання накопичувальної оцінки студентом протягом 3 семестру вивчення дисципліни.**  
 (максимальна кількість балів модуль - 100)

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали

Види контролю	Поточне тестування та самостійна робота (балів, max)	Підсумковий тест (іспит)	Сума
Опитування на заняттях	(10x3 бали) 30	<b>30</b>	<b>100</b>
Виконання завдань самостійної роботи	(10x2 бали) 20		
Паперова тестова робота	4 балів		
Модульна контрольна робота	(2x8 балів) 16		
Усього	<b>70</b>		

10.3. Таблиця переведення 100 бальної системи в 7-ми та 5-ти бальну системи оцінювання.

Шкала оцінювання у ХДУ за ЄКТС

Сума балів / Local grade	Оцінка ЄКТС		Оцінка за національною шкалою/National grade
90 – 100	<b>A</b>	Excellent	Відмінно
82-89	<b>B</b>	Good	Добре
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	Satisfactory	Задовільно
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	Fail	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>		Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



## 11. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

### 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. Гдазирін. – 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](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](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](http://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](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](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)