

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан
Соціально-гуманітарного
факультету
Оксана ГОМОТЮК

«___» _____ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. проректора з науково-
педагогічної роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

«___» _____ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
Навчально-наукового
інституту новітніх
Освітніх технологій
Святослав ПИТЕЛІЙ

«___» _____ 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
з дисципліни
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ»

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка

Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма – «Фізична культура і спорт»

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семес- тр	Лекції (год.)	Практ. (семін.) (год.)	ІРС (год.)	Тре- нінг, КПЗ (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Іспит (сем.)
Денна	2	3	28	56	5	12	79	180	3
Заочна	2	4	8	4	-	-	168	180	4

Тернопіль – ЗУНУ
2023

31.08.2023
[Signature]

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 9 від 15.06.2022 р.

Робочу програму склав кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Маляр Едуард Імреївич.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри,
кандидат педагогічних наук, доцент


_____ Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і спорт» протокол № 1 від 28 серпня 2023 р.

Голова групи забезпечення спеціальності _____ Едуард МАЛЯР

Гарант ОП _____ Едуард МАЛЯР

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика спортивної підготовки»

1. Опис дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки»

Дисципліна «Теорія і методика спортивної підготовки»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS– 6	Галузь знань 01 – «Освіта/педагогіка»	Статус дисципліни Обов’язкова дисципліна професійної підготовки Мова навчання українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – 017 – «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: <i>Денна форма – 2</i> <i>Заочна форма - 2</i> Семестр: <i>Денна форма – 3</i> <i>Заочна форма – 4</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Лекції: <i>Денна – 28 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i> Практичні заняття: <i>Денна – 56 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 180		Самостійна робота: <i>Денна – 83 год.</i> <i>(в т.ч. тренінг – 4 год.)</i> <i>Заочна – 168 год.</i> Індивідуальна робота – 5 год. (КПЗ+тренінг) - <i>Денна форма - 12 год.</i>
Тижневих годин – 12, з них аудиторних – 6		Вид підсумкового контролю – іспит

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки»

2.1. Мета навчальної дисципліни.

Метою вивчення навчальної дисципліни є ознайомлення студентів з основами теорії і методики спортивної підготовки; формування у студентів фундаментальних знань стосовно основ підготовки спортсменів; формування у студентів фундаментальних знань стосовно сутності спорту як соціального явища та основ підготовки спортсменів; формування у студентів професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера по роботі з дітьми; вивчення проблем підготовки юних спортсменів до високих результатів; надання студентам системи знань про особливості спортивного тренування дітей з урахуванням їхнього фізичного та психічного розвитку; формування професійно-педагогічних вмінь і навичок, необхідних тренеру-викладачу з обраного виду спорту.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

1. Ознайомити студентів з основами загальної теорії підготовки спортсменів.
2. Ознайомити студентів з основами теорії і методики спортивної підготовки.
3. Сформувати професійні знання щодо загальних закономірностей функціонування та перспектив розвитку спорту у суспільстві, змагальної діяльності як системо утворюючого фактору спорту, засобів і методів підготовки спортсменів.
4. Виховати у студентів морально-етичні та ідейно-патріотичні переконання фахівця, причетності до світової історичної спадщини та національних традицій в галузі фізичної культури і спорту.
5. Прищепити вміння використовувати набуті знання у розв'язанні освітньо-виховних завдань навчально-тренувального процесу у практичній педагогічній та тренерській діяльності.
6. Зробити аналіз досягнень спортсменів та тренерів з обраного виду спорту України на головних міжнародних змаганнях року.
7. Ознайомити студентів з системою управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації.
8. Оволодіти студентами методикою наукових досліджень у спорті.
9. Вивчити структуру та зміст професійно-педагогічної діяльності тренера.
10. Ознайомити студентів з системою відбору у збірні команди.
11. Ознайомити з видами порушень правил змагань з обраного виду спорту та санкції за них, з проблемою використання допінгу в спорті та сучасними видами покарань в разі застосування спортсменом заборонених речовин.
12. Сприяти оволодінню студентами основними засобами та методами тренування на різних етапах підготовки юних спортсменів.

13. Сформувати у студентів системи теоретико-методичних знань, необхідних у професійній діяльності по плануванню навчально-тренувального процесу під час підготовки спортсменів дитячого та юнацького вік.;
14. Сприяти розвитку творчості в самостійному складанні плану навчально-тренувальних занять (програм) з обраного виду спорту.
15. Сприяти оволодінню студентами методикою організації та проведення змагань з дітьми різних вікових груп.
16. Сприяти оволодінню студентами методикою спортивного відбору юних спортсменів.

2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

Загальні компетентності:

1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
2. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
3. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
4. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
5. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.
6. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.
7. Здатність до абстрактного мислення, пошуку, опрацювання, аналізу та синтезу інформації в науках соціокомунікаційного циклу.
8. Здатність планувати час та управляти ним.

Фахові компетентності спеціальності:

1. Здатність аналізувати суспільні процеси становлення і розвитку спорту.
2. Здатність формувати розуміння ролі фізичної культури та спорту в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту.
3. Здатність застосувати на практиці базові знання та вміння основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності.
4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
5. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій спортивного тренування.
6. Здатність до засвоєння знань основ методики спортивного тренування традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичного виховання;
7. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із застосування сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

2.4. Передумови для вивчення дисципліни.

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:

Анатомія людини з основами спортивної морфології;

Гімнастика;

Фізіологія людини;
Фізіологія спорту;
Сучасні фітнес технології;
Спортивні ігри з методикою викладання;
Теорія і методика дитячо-юнацького спорту;
Загальна теорія підготовки спортсмена.

2.5. Результати навчання:

- знати предмет та об'єкт вивчення ТМСП;
- знати витoki спорту, його місце і значення у суспільстві;
- знати методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу спортивної підготовки;
- знати теоретико-методичні основи та організаційну структуру процесу спортивної підготовки;
- знати теоретичні, організаційні та методичні основи побудови тренувальних занять з початківцями
- знати основні досягнення спортсменів України на міжнародних змаганнях;
- знати основні складові системи підготовки спортсменів та їх взаємодію на окремих етапах;
- знати види планування та контролю підготовки спортсменів;
- знати теоретичні основи відбору у спорті;
- знати зміст професійної діяльності тренера з обраного виду спорту;
- знати систему санкцій за порушення правил змагань та методику їх застосування.
- вміти творчо використовувати отримані знання з основ теорії та методики спортивного тренування при вирішенні навчально-виховних, науково-методичних завдань;
- вміти вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;
- вміти застосовувати одержані знання у процесі планування змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу, вдосконалення технічної майстерності та фізичної підготовленості спортсменів.
- вміти здійснювати науково-дослідницьку та методичну роботу, орієнтуватися у спеціальній науково-педагогічній літературі за профілем свого фаху.
- користуватись методиками наукових досліджень у спорті;
- вміти складати плани тренувань (на рік, мезоцикл, окреме заняття);
- вміти складати положення про змагання та кошторис витрат на його проведення;
- вміти складати календар змагань на рік;
- вміти здійснювати спортивний відбір обдарованих дітей;
- вміти проводити тестування фізичних і психічних якостей спортсменів;
- вміти організувати змагання та показові виступи, судити поєдинки в ролі гол. судді.

2.6. Завдання лекційних занять:

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

2.7. Завдання практичних занять:

- систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;

- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

3. Програма навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки»

Змістовий модуль 1.

Теоретичні основи підготовки спортсменів.

Тема 1. Соціально-організаційні аспекти спорту.

Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Спорт як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві.

Аналіз матеріальних і духовних цінностей спорту.

Аналіз теорій виникнення спорту.

Характеристика загальних функцій спорту.

Характеристика специфічних функцій спорту.

Література: 1, 8, 9, 16, 24.

Тема 2. Місце спортсмена у спорті та його соціалізація.

Місце спортсмена в олімпійському спорті.

Порівняння завдань спортсменів в олімпійському, аматорському та професійному спорті.

Соціалізація спортсмена та проблема виходу зі спорту.

Література: 8, 9, 12, 23.

Тема 3. Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.

Методи наукових досліджень у спорті.

Аналіз науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів.

Педагогічне спостереження.

Педагогічний експеримент.

Відеозйомка змагальної діяльності спортсменів.

Опитування. Анкетування.

Метод інтерв'ю.

Метод експертних оцінок.

Соціометричне опитування.

Основи академічної доброчесності.

Література: 5, 10, 12, 22, 24, 25.

Тема 4. Управління та особливості побудови тренувальних занять у процесі підготовки спортсменів.

Види планування (перспективне, поточне, оперативне).

Структура і зміст системи підготовки спортсмена.

Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.

Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.

Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.

Поєднання мікроциклів у мезоциклі.

Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу.

Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.

Етапи багаторічної підготовки спортсменів (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень).

Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.

Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

Література: 5, 7, 8, 9, 22.

Змістовий модуль 2. Методичні основи спортивної підготовки.

Тема 5. Фізична підготовка спортсменів.

Важливість фізичної підготовки в спорті.

Мета, завдання та зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів.

Засоби розвитку фізичних якостей.

Фізичні вправи. Класифікація фізичних вправ.

Сили природи та гігієнічні фактори.

Методи та методичні прийоми розвитку фізичних якостей.

Види сили. Відносна сила. Абсолютна сила. Швидкісна сила. Вибухова сила. Режим роботи м'язів.

Засоби розвитку сили.

Методи розвитку сили.

Загальна характеристика швидкості.

Швидкість рухових реакцій. Чинники, що обумовлюють прояв швидкості.

Засоби і методи розвитку швидкості простих та складних реагувань.

Засоби і методи розвитку швидкості в циклічних рухах.

Засоби і методи розвитку швидкості в ациклічних рухах. Швидкісний бар'єр. Загальна характеристика витривалості.

Загальна та спеціальна витривалість.

Засоби розвитку витривалості.

Методи розвитку витривалості.

Чинники, що зумовлюють прояв витривалості.

Засоби і методи розвитку силової витривалості.

Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості.

Види гнучкості.

Засоби та методи розвитку гнучкості. Аналіз різновидів прояву гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Загальна характеристика координаційних якостей.

Аналіз різновидів координаційних якостей.

Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей.

Засоби та методи розвитку спритності.

Засоби та методи розвитку рівноваги.

Засоби та методи розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.

Контроль рівня розвитку координаційних якостей.

Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.

Література: 2, 4-6, 8, 22, 24.

Тема 6. Особливості методики спортивної підготовки (технічна підготовка спортсменів).

Мета, завдання, зміст та етапи технічної підготовки.

Засоби та методи.

Загальні основи навчання рухових дій.

Рухові уміння і навички.

Механізми формування рухових дій.

Структура процесу навчання рухових дій.

Спортивна техніка.

Характеристика техніки спортивних вправ.

Література: 3, 4, 9, 12, 16, 17, 21.

Тема 7. Особливості методики спортивної підготовки (тактична підготовка спортсменів).

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.

Тактичні знання.

Тактичні вміння.

Тактичні навички.

Тактичне мислення.

Методи розвитку тактичного мислення.

Література: 3, 4, 9, 12, 16, 17.

Тема 8. Особливості методики спортивної підготовки (психологічна підготовка спортсменів).

Види психологічної підготовки спортсменів та команд.

Засоби та методи психологічної підготовки.

Морально-вольова підготовка.

Література: 3, 4, 9, 12, 16, 17, 21.

Тема 9. Особливості методики спортивної підготовки (інтегральна підготовка спортсменів).

Мета, завдання та зміст інтегральної підготовки.

Методи, методичні прийоми та засоби розвитку інтегральної підготовки.

Методики інтегральної підготовки спортсмена.

Контроль інтегральної підготовленості спортсмена.

Роль змагальної діяльності в інтегральній підготовці спортсмена.

Література: 3, 4, 9, 12, 16, 17, 21.

Змістовий модуль 3. Організаційні основи спортивної підготовки.

Тема 10. Планування у процесі підготовки спортсменів.

Розробка плану тренування на усіх етапах спортивного вдосконалення.

Складові спортивного тренування.

Структура побудови навчально-тренувального процесу.

Види планування (перспективне, поточне, оперативне).

Етапи підготовки спортсмена (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень).

Мікроцикли. Макроцикли. Мезоцикли.

Література: 8, 10, 12.

Тема 11. Структура, особливості побудови та організація навчально-тренувальних занять спортсменів.

Структура тренувальних занять.

Тренувальні завдання в структурі тренувального процесу юних спортсменів.

Методика розробки навчально-тренувальних завдань.

Література: 6, 9, 16

Тема 12. Методологічні основи спортивного прогнозування.

Поняття «спортивне прогнозування».

Загальні положення, основні стадії, методи, методичні принципи спортивного прогнозування.

Завдання та напрями спортивного прогнозування.

Література: 5, 10.

Тема 13. Проблеми використання допінгу у спорті.

Проблеми допінгу в спорті. Основні списки заборонених речовин. Особливості фармакологічної підтримки спортсменів. Сучасні покарання в разі застосування спортсменом заборонених речовин.

Література: 8, 12.

Тема 14. Моделювання у системі підготовки спортсменів.

Основи планування та управління в системі підготовки спортсменів. Контроль у системі підготовки спортсменів. Методологічні основи моделювання. Моделювання змагальної діяльності спортсменів. Моделювання тренувальної діяльності спортсменів.

Література:

Тема 15. Особливості підготовки спортсменів у гірських умовах та умовах різних температур і різних часових поясів.

Спортивна підготовка в гірських умовах.

Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

Адаптація людини до висотної гіпоксії (загальні положення).

Стадія гострої адаптації. Стадія перехідної адаптації. Стадія стійкої адаптації.

Побудова тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації.

Особливості спортивної підготовки в умовах різних температур і різних часових поясів.

Література: 2, 5, 22.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» (денна та заочна форми навчання)

	<i>Кількість годин</i>					Контрольні заходи
	Лекції д/з	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуальна робота	Тренінг, КПЗ	
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи спортивної підготовки						
Тема 1. Соціально-організаційні аспекти спорту	2/0,5	4/0,5	5/11	0,5	2	Тести, опитування
Тема 2. Місце спортсмена у спорті та його соціалізація	2	4/	5/11			Тести, опитування
Тема 3. Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсменів	2	4/	5/11	0,5		Тести, опитування
Тема 4. Управління та особливості побудови тренувальних занять у процесі підготовки спортсменів.	2	4/0,5	5/11			Тести, опитування
Змістовий модуль 2. Методичні основи спортивного тренування						
Тема 5. Фізична підготовка спортсменів.	2/0,5	4/	5/11	0,5	4	Тести, опитування
Тема 6. Особливості методики спортивної підготовки (технічна підготовка спортсмена)	2	4/	5/11	0,5		Тести, опитування
Тема 7. Особливості методики спортивної підготовки (тактична підготовка спортсмена)	2/0,5	4/0,5	5/11	0,5		Тести, опитування
Тема 8. Особливості методики спортивної підготовки (психологічна підготовка спортсмена)	2/0,5	4/0,5	5/11	0,5		Тести, опитування
Тема 9. Особливості методики спортивної підготовки (інтегральна підготовка спортсмена)	2	4/	5/11			Тести, опитування
Змістовий модуль 3. Організаційні основи спортивної підготовки.						
Тема 10. Планування у процесі підготовки спортсменів.	2	4/	5/11	0,5	6	Тести, опитування

Тема 11. Структура, особливості побудови та організація навчально-тренувальних занять спортсменів.	2	4/0,5	5/11	0,5		Тести, опитування
Тема 12. Методологічні основи спортивного прогнозування.	2	4/	5/11			Тести, опитування
Тема 13. Проблеми використання допінгу у спорті.	2	4/0,5	5/12	0,5		Тести, опитування
Тема 14. Моделювання у системі підготовки спортсменів.	1	2/0,5	7/12			Тести, опитування
Тема 15. Особливості підготовки спортсменів у гірських умовах та умовах різних температур і різних часових поясів.	1/0,5	2/0,5	7/12	0,5		Тести, опитування
Разом	28/8	56/4	79/168	5	12	

5. Тематика практичних занять

Практичне заняття № 1-2

Тема: Соціально-організаційні аспекти спорту.

Мета: формування системи знань про функції, характеристику та теорію виникнення спорту.

Питання для обговорення:

1. Соціальні функції спорту.
2. Аналіз матеріальних і духовних цінностей спорту.
3. Аналіз теорій виникнення спорту.
4. Характеристика масового спорту та спорту вищих досягнень.
5. Характеристика загальних функцій спорту.
6. Характеристика специфічних функцій спорту.

Література: 1, 8, 9, 16, 25.

Практичне заняття № 3-4

Тема: Місце спортсмена у спорті та його соціалізація.

Мета: формування системи знань про місце спортсмена в олімпійському спорті, про особливості соціалізації спортсменів та проблеми виходу зі спорту.

Питання для обговорення:

1. Місце спортсмена в олімпійському спорті.
2. Порівняння завдань спортсменів в олімпійському, аматорському та професійному спорті.
3. Соціалізація спортсменів та проблема виходу зі спорту.

Література: 8, 9, 12, 24.

Практичне заняття № 5-6

Тема: Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсменів.

Мета: формування системи знань про методи наукових досліджень у процесі спортивної підготовки.

Питання для обговорення:

1. Методи наукових досліджень у спорті.
2. Основи академічної доброчесності.
3. Аналіз науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів.
4. Педагогічне спостереження.
5. Відеозйомка змагальної діяльності спортсменів.
6. Опитування. Анкетування. Метод інтерв'ю.
7. Метод експертних оцінок.
8. Соціометричне опитування.
9. Контрольне тестування.

Література: 5, 10, 12, 22, 24.

Практичне заняття № 7-8.

Тема: Управління та особливості побудови тренувальних занять у процесі підготовки спортсменів.

Мета: формування системи знань про особливості управління та особливості побудови тренувальних занять у процесі підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

Види планування (перспективне, поточне, оперативне).

Структура і зміст системи підготовки спортсмена.

Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.

Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.

Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.

Поєднання мікроциклів у мезоциклі.

Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу.

Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.

Етапи багаторічної підготовки спортсменів (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень).

Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.

Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

Література: 5, 7, 8, 9, 23.

Практичне заняття № 9-10.

Тема: Фізична підготовка спортсменів. Важливість фізичної підготовки в спорті.

Мета: формування системи знань про особливості фізичної підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

Мета, завдання та зміст загальної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів.

Засоби розвитку фізичних якостей.

Фізичні вправи. Класифікація фізичних вправ.

Сили природи та гігієнічні фактори.

Методи та методичні прийоми розвитку фізичних якостей.

Види сили. Відносна сила. Абсолютна сила. Швидкісна сила. Вибухова сила.

Режими роботи м'язів.

Засоби розвитку сили.

Методи розвитку сили.

Загальна характеристика швидкості.

Швидкість рухових реакцій. Чинники, що обумовлюють прояв швидкості.

Засоби і методи розвитку швидкості простих та складних реагувань.

Засоби і методи розвитку швидкості в циклічних рухах.

Засоби і методи розвитку швидкості в ациклічних рухах. Швидкісний бар'єр.

Загальна характеристика витривалості.

Загальна та спеціальна витривалість.

Засоби розвитку витривалості.

Методи розвитку витривалості.

Чинники, що зумовлюють прояв витривалості.

Засоби і методи розвитку силової витривалості.

Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості.

Види гнучкості.

Засоби та методи розвитку гнучкості. Аналіз різновидів прояву гнучкості.

Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості.

Загальна характеристика координаційних якостей.

Аналіз різновидів координаційних якостей.

Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей.

Засоби та методи розвитку спритності.

Засоби та методи розвитку рівноваги.

Засоби та методи розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.

Контроль рівня розвитку координаційних якостей.

Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.

Література: 2, 4-6, 8, 22.

Практичне заняття № 11-12.

Тема 6. Особливості методики спортивної підготовки (технічна підготовка спортсменів).

Мета: формування системи знань про особливості технічної підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

Мета, завдання, зміст та етапи технічної підготовки.

Засоби та методи. Загальні основи навчання рухових дій. Рухові уміння і навички. Механізми формування рухових дій. Структура процесу навчання рухових дій. Спортивна техніка. Характеристика техніки спортивних вправ. Література: 3, 4, 9, 12, 16, 17, 21.

Практичне заняття № 13-14.

Тема: Особливості методики спортивної підготовки (тактична підготовка спортсменів).

Мета: формування системи знань про особливості тактичної підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Тактичні знання. Тактичні вміння. Тактичні навички. Тактичне мислення.

Методи розвитку тактичного мислення.

Література: 3, 4, 9, 12, 16, 17.

Практичне заняття № 15-16.

Тема 8. Особливості методики спортивної підготовки (психологічна підготовка спортсменів).

Мета: формування системи знань про особливості психологічної підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

Види психологічної підготовки спортсменів та команд.

Засоби та методи психологічної підготовки.

Морально-вольова підготовка.

Література: 3, 4, 9, 12, 16, 17, 21.

Практичне заняття № 17-18.

Тема 9. Особливості методики спортивної підготовки (інтегральна підготовка спортсменів).

Мета: формування системи знань про особливості інтегральної підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

Мета, завдання та зміст інтегральної підготовки.

Методи, методичні прийоми та засоби розвитку інтегральної підготовки.

Методики інтегральної підготовки спортсмена.

Контроль інтегральної підготовленості спортсмена.

Роль змагальної діяльності в інтегральній підготовці спортсмена.

Література: 3, 4, 9, 12, 16, 17, 21.

Практичне заняття № 19-20.

Тема: Планування у процесі підготовки спортсменів.

Мета:

Питання для обговорення: формування системи знань про особливості планування у процесі підготовки спортсменів.

Розробка плану тренування на усіх етапах спортивного вдосконалення.

Складові спортивного тренування.

Структура побудови навчально-тренувального процесу.

Види планування (перспективне, поточне, оперативне).

Етапи підготовки спортсмена (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної

реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень).
Мікроцикли. Макроцикли. Мезоцикли.
Література: 8, 10, 12.

Практичне заняття № 21-22.

Тема: Структура, особливості побудови та організація навчально-тренувальних занять спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Структура тренувальних занять.
2. Тренувальні завдання в структурі тренувального процесу юних спортсменів.
3. Методика розробки навчально-тренувальних завдань.

Література: 6, 9, 16

Практичне заняття № 23-24.

Тема: Методологічні основи спортивного прогнозування.

Мета: формування системи знань про особливості спортивного прогнозування.

Питання для обговорення:

1. Поняття «спортивне прогнозування».
2. Загальні положення, основні стадії, методи, методичні принципи спортивного прогнозування.
3. Завдання та напрями спортивного прогнозування.
4. Література: 5, 10.

Практичне заняття № 25-26.

Тема: Проблеми використання допінгу у спорті.

Мета: формування системи знань про особливості використання допінгу у спорті.

Питання для обговорення:

Проблеми допінгу в спорті.

Основні списки заборонених речовин.

Особливості фармакологічної підтримки спортсменів.

Сучасні покарання в разі застосування спортсменом заборонених речовин.

Література: 8, 12

Практичне заняття № 27.

Тема: Моделювання у системі підготовки спортсменів.

Мета: формування системи знань про особливості моделювання у системі підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

Основи планування та управління в системі підготовки спортсменів. Контроль у системі підготовки спортсменів. Методологічні основи моделювання. Моделювання змагальної діяльності спортсменів. Моделювання тренувальної діяльності спортсменів.

Література:

Практичне заняття № 28.

Тема: Особливості підготовки спортсменів у гірських умовах та умовах різних температур і різних часових поясів.

Мета: формування системи знань про особливості підготовки спортсменів у гірських умовах та умовах різних температур і різних часових поясів.

Питання для обговорення:

Спортивна підготовка в гірських умовах.

Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

Адаптація людини до висотної гіпоксії (загальні положення).

Стадія гострої адаптації. Стадія перехідної адаптації. Стадія стійкої адаптації.

Побудова тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації.

Особливості спортивної підготовки в умовах різних температур і різних часових поясів.

Література: 2, 5, 22.

Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КПЗ. КПЗ охоплює основні теми дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки». Метою виконання КПЗ є оволодіння студентами спеціальними знаннями, які потрібні у спорті, повсякденному житті, на виробництві і для захисту Батьківщини. КПЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КПЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КПЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КПЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки».

6. Самостійна робота – денна 79 год./заочна 168 год.

№ п/п	Тематика	К-сть годин д/з
1.	Соціально-організаційні аспекти спорту	5/11
2.	Місце спортсмена у спорті та його соціалізація	5/11
3.	Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсменів	5/11
4.	Управління та особливості побудови тренувальних занять у процесі підготовки спортсменів.	5/11
5.	Особливості методики спортивної підготовки (фізична підготовка спортсмена)	5/11
6.	Особливості методики спортивної підготовки (технічна підготовка спортсмена)	5/11

7.	Особливості методики спортивної підготовки (тактична підготовка спортсмена)	5/11
8.	Особливості методики спортивної підготовки (психологічна підготовки спортсмена)	5/11
9.	Особливості методики спортивної підготовки (інтегральна підготовка спортсмена)	5/11
10.	Планування у процесі підготовки спортсменів.	5/11
11.	Структура, особливості побудови та організація навчально-тренувальних занять спортсменів.	5/11
12.	Методологічні основи спортивного прогнозування.	5/11
13.	Проблеми використання допінгу у спорті.	5/12
14.	Моделювання у системі підготовки спортсменів.	7/12
15.	Особливості підготовки спортсменів у гірських умовах та умовах різних температур і різних часових поясів.	7/12
	Всього	79/168

7. Тематика і порядок проведення тренінгу

Тренінг.

Тематика: 1. Планування системи багаторічної підготовки спортсмена з обраного виду спорту.

Порядок проведення:

1. Структура та зміст мікроциклу.
1. Структура та зміст мезоциклу.
2. Структура та зміст макроциклу.
3. Аналіз планування системи підготовки спортсмена в олімпійському циклі.
4. Контрольне опитування.

8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- заліковане модульне тестування та опитування;
- презентації результатів виконаних робіт;
- оцінювання результатів КППЗ;
- ректорська контрольна робота;
- іспит.

9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

<i>Заліковий модуль 1</i>	<i>Заліковий модуль 2</i>	<i>Заліковий модуль 3</i>	<i>Заліковий модуль 4</i>	Разом
20 %	20 %	20 %	40%	100 %

Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Відвідування та конспекти і Лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КПІЗ, екзамен)
Модуль № 1	20 %	10 балів	24 балів (1-8 лекція по 3 бали)	6 балів	10 балів	50 балів Модульна робота (письмова робота - 2 питання в білеті по 25 балів або робота в MOODLE - 10 тестів по 5 балів)
Модуль № 2 (ректорська контрольна)	20 %	10 балів	21 балів (9-15 лекція по 3 бали)	9 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3 (КПІЗ+тренінг)	20 %	-	-	-	-	КПІЗ - 80 балів (Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист КПІЗ – 40 балів)) + тренінг – 20 балів
Модуль № 4 (письмовий екзамен)	40 %	-	-	-	-	100 балів (письмова робота : 4 питання в білеті (по 25 балів) або робота в MOODLE:10 тестів (по 4 бали) + 2 завдання з методики спортивної підготовки (по 30 балів)

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)

1-34	F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)
------	--

10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-15
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-15
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-15

11. РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021.112 с.
2. Долинний Ю. О. Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Ю. О. Долинний. Краматорськ : ДДМА, 2020. 111 с
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 2018. 616 с.
5. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021.120с.
6. Маляр Е.І. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 28 с.
7. Маляр Е.І. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 32 с.
8. Маляр Е.І. Олімпійський та професійний спорт: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 48 с.
9. Маляр Е.І. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 48 с.
10. Маляр Е.І. Професійна майстерність тренера: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 36 с.
11. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика спортивного тренування: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2020. 55 с.

12. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
13. Пугач Ю. С. Теорія та методика спортивно масової роботи : навчально-методичні рекомендації / Ю. С. Пугач. – Миколаїв : Іліон, 2021. – 97 с.
14. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
15. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (Проект) [Електронний ресурс]. – Режим доступ : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogovikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do2025-rokuk.pdf>.
16. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : Планер, 2018. – 418 с.
17. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.
18. Тодорова В.Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с
19. Тодорова В.Г. Задорожна О., Пітин М., Пасічна Т. Тенденції змін у правилах змагань у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вип. 9(28). Вінниця : Планер, 2020. С. 184–189.
20. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. – 339 с.
21. Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
22. Академія фізичного виховання, Варшава (Польща) <http://www.awf.edu.pl>
23. O. Azhyppo, V. Pavlenko, V. Mulyk, K. Mulyk, L. Karpets, T. Grynova, M. Sannikova / Direction of teaching the subject of physical education by taking into account opportunities of institution of higher education and interests of student youth / Journal of Physical Education and Sport (JPES), 18(1), Art 29, 2018 pp. 222 – 229.
24. Lloyd R.S. Strength and conditioning for young athletes: science and application / London, New-York: Routledge, 2021. 232 p.