

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 ЦИТЕЛЬ

« ___ » _____ 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
з дисципліни
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ»

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	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (семін.) (год.)	ІРС (год.)	Тренінг, КПІЗ (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Іспит (сем.)
Денна	3	5	28	28	3	8	53	120	5
Заочна	3	6	8	4	-	-	108	120	6

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 26.05.2021 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 спортивного тренування»

1. Опис дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування»

Дисципліна «Теорія і методика спортивного тренування»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS– 4	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 – 3</i> <i>Заочна форма - 3</i> Семестр: <i>Денна форма – 5</i> <i>Заочна форма - 6</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Лекції: <i>Денна – 28 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i> Практичні заняття: <i>Денна – 28 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 120		Самостійна робота: <i>Денна – 57 год.</i> <i>(в т.ч. тренінг – 4 год.)</i> <i>Заочна – 108 год.</i> Індивідуальна робота – 3 год. Тренінг, КПЗ - <i>Денна форма - 8 год.</i>
Тижневих годин – 8 з них аудиторних – 4		Вид підсумкового контролю – іспит

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування»

2.1. Мета навчальної дисципліни.

Метою вивчення навчальної дисципліни є ознайомлення студентів з основами теорії і методики спортивного тренування; формування у студентів фундаментальних знань стосовно основ підготовки спортсменів; формування професійно-педагогічних вмінь і навичок, необхідних тренеру-викладачу з обраного виду спорту.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

1. Ознайомити з основами теорії і методики спортивного тренування.
2. 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.
3. Виховати морально-етичні та ідейно-патріотичні переконання фахівця, причетності до світової історичної спадщини та національних традицій в галузі фізичної культури і спорту.
4. Прищепити вміння використовувати набуті знання у розв'язанні освітньо-виховних завдань навчально-тренувального процесу у практичній педагогічній та тренерській діяльності.
5. Зробити аналіз досягнень спортсменів та тренерів з обраного виду спорту України на головних міжнародних змаганнях року.
6. Ознайомити з системою управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації.
7. Оволодіти методикою наукових досліджень у спорті.
8. Вивчити структуру та зміст професійно-педагогічної діяльності тренера.
9. Ознайомити з системою відбору у збірні команди.
10. Вивчити види порушень правил змагань з обраного виду спорту та санкції за них.

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 ТМСТ;
- знати витoki спорту, його місце і значення у суспільстві;
- знати методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу спортивного тренування;
- знати теоретико-методичні основи та організаційну структуру системи спортивного тренування;
- 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 методика 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 організовувати 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 спортивного тренування»

Змістовий модуль 1.

Теоретичні основи спортивного тренування.

Тема 1. Основи спортивного тренування.

Теорія та методика спортивного тренування як навчальна дисципліна.

Мета, завдання спортивного тренування. Зміст робочої програми та силабусу дисципліни. Основи академічної доброчесності.

Література: 1-7, 15, 21.

Тема 2. Соціально-організаційні аспекти спорту.

Соціальні функції спорту.

Характеристика масового спорту та спорту вищих досягнень.

Аналіз матеріальних і духовних цінностей спорту.

Аналіз теорій виникнення спорту.

Характеристика загальних функцій спорту.
Характеристика специфічних функцій спорту.
Література: 1, 2, 6, 20.

Тема 3. Науково-дослідна робота у спортивному тренуванні.

Методи наукових досліджень у спорті.
Основи академічної доброчесності.
Аналіз науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів.
Педагогічне спостереження.
Відеозйомка змагальної діяльності спортсменів.
Опитування. Анкетування.
Метод інтерв'ю.
Метод експертних оцінок.
Соціометричне опитування.
Література: 15, 19, 21.

Змістовий модуль 2. Організаційні основи спортивного тренування.

Тема 4. Система змагань.

Змагання в спорті.
Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
Специфічні особливості змагальної діяльності.
Змагання в системі підготовки спортсменів.
Види спортивних змагань.
Структура і зміст змагальної діяльності в спорті.
Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту.
Структура і зміст "Положення про змагання".
Способи проведення та характер спортивних змагань.
Способи визначення результату в різних видах спорту.
Фактори результативності змагальної діяльності.
Фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності.
Умови проведення змагань, що впливають на результативність.
Особливості планування змагань.
Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів.
Література: 3-5, 11, 14.

Тема 5. Планування та особливості побудови занять в тренувальному процесі підготовки спортсменів.

Розробка плану тренування на усіх етапах спортивного вдосконалення.
Складові спортивного тренування.
Структура побудови спортивного тренування та 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: 5, 6, 16.

Тема 6. Облік і контроль у спортивному тренуванні.

Види контролю (попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий, комплексний).

Методи контролю (педагогічне спостереження, опитування, прийом навчальних нормативів, тестування, контрольні й інші змагання, найпростіші лікарські методи (вимір ЖЄЛ - життєвої ємності легень, маси тіла, станової сили й ін.), хронометрування заняття, визначення динаміки фізичного навантаження на занятті по ЧСС і ін.).

Література: 3-5, 7, 16.

Тема 7. Спортивний відбір. Визначення і прогноз рухової обдарованості і спортивного таланту.

Спортивний відбір в багаторічній підготовці юних спортсменів.

Педагогічні критерії визначення рухової обдарованості юних спортсменів.
Біологічні (генетичні) критерії визначення рухової обдарованості юних спортсменів.

Таблиці оцінки загальних та спеціальних здібностей при спортивному відборі.

Література: 2, 4, 5, 16, 20.

Змістовий модуль 3. Методика спортивного тренування.

Тема 8. Засоби спортивного тренування (4 год.).

Фізичні вправи.

Класифікація фізичних вправ.

Сили природи та гігієнічні фактори.

Література: 2-7, 10, 13, 16-18.

Тема 9. Методи та методичні прийоми спортивного тренування (4 год.).

Методи набуття знань.

Методи оволодіння руховими вміннями та навичками.

Методи вдосконалення рухових навичок та розвитку фізичних якостей.

Література: 2-7, 10, 13, 16-18.

Тема 10. Принципи спортивного тренування.

Спрямованість до максимальних досягнень, поглиблена спортивна спеціалізація та індивідуалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки, безперервність, хвилеподібність і варіативність, циклічність та ін.

Література: 2-7, 10, 13, 16-18.

Тема 11. Методики розвитку швидкості в залежності від спортивної спеціалізації.

Загальна характеристика швидкості.

Швидкість рухових реакцій.

Засоби розвитку швидкості.

Методи розвитку швидкості.

Швидкісний бар'єр.

Література: 2-6, 12, 13, 18.

Тема 12. Методики розвитку сили в залежності від спортивної спеціалізації.

Види сили.

Відносна сила.

Абсолютна сила.

Швидкісна сила.

Вибухова сила.

Режими роботи м'язів.

Засоби розвитку сили.

Методи розвитку сили.

Література: 2-6, 12, 13, 18.

Тема 13. Методика розвитку витривалості в залежності від спортивної спеціалізації.

Загальна характеристика витривалості.

Загальна та спеціальна витривалість.

Засоби розвитку витривалості.

Методи розвитку витривалості.

Література: 2-6, 12, 13, 18.

Тема 14. Методики розвитку різних видів гнучкості та координаційних здібностей в залежності від спортивної спеціалізації (4 год.).

Види гнучкості.

Засоби та методи розвитку гнучкості, координації, спритності.

Література: 2-6, 12, 13, 18.

Тема 15. Особливості методики спортивного тренування (тактична підготовка спортсмена).

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.

Тактичні знання.

Тактичні вміння.

Тактичні навички.

Тактичне мислення.

Методи розвитку тактичного мислення.

Література: 2, 4, 5.

Тема 16. Особливості методики спортивного тренування (технічна підготовка спортсмена).

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: 2, 4, 5.

Тема 17. Особливості методики спортивного тренування (психологічна підготовки спортсмена).

Види психологічної підготовки спортсменів та команд.

Засоби та методи психологічної підготовки.

Морально-вольова підготовка.

Література: 2, 4, 5, 17, 24.

Тема 18. Параметри навантаження та відновлення під час спортивного тренування та навчально-тренувального процесу.

Обсяг та інтенсивність навантаження.

Тривалість відновлення та характер відпочинку.

Література: 1-7, 16-18, 23.

Тема 19. 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: 2-5, 16, 18, 22.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування»

(денна та заочна форми навчання)

	<i>Кількість годин</i>				
	Лекції д/з	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуальна робота	Контрольні заходи
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи спортивного тренування					
Тема 1 Основи спортивного тренування. Мета, завдання і засоби спортивного тренування.	2/0,5	2/0,5	3/6	0,5	Тести, опитування
Тема 2. Соціально-організаційні аспекти спорту.	2/0,5	2/	3/6		Тести, опитування
Тема. 3. Науково-дослідна робота у спортивному тренуванні.	2	2/0,5	3/6		Тести, опитування
Змістовий модуль 2. Організаційні основи спортивного тренування					
Тема 4. Система змагань.	2/0,5	2/	3/6	0,5	Тести, опитування

Тема 5. Облік і контроль у спортивному тренуванні.	2	2/	3/6	0,5	Тести, опитування
Тема 6. Планування та особливості побудови занять в тренувальному процесі підготовки спортсменів	2/0,5	2/	3/6		Тести, опитування
Тема 7. Спортивний відбір. Визначення та прогноз рухової обдарованості і спортивного таланту.	2/0,5	2/	3/6	0,5	Тести, опитування
Змістовий модуль 3. Методика спортивного тренування					
Тема 8. Засоби спортивного тренування	2/0,5	2/	3/6	0,5	Тести, опитування
Тема 9. Методи та методичні прийоми спортивного тренування	2/0,5	2/	3/6	0,5	Тести, опитування
Тема 10. Принципи спортивного тренування	1/0,5	1/0,5	3/6		Тести, опитування
Тема 11. Методики розвитку швидкості в залежності від спортивної спеціалізації	1/0,5	1/	3/6		Тести, опитування
Тема 12. Методики розвитку сили в залежності від спортивної спеціалізації	1/0,5	1/	4/6		Тестове опитування
Тема 13. Методика розвитку витривалості в залежності від спортивної спеціалізації	1/	1/	3/6		Тести, опитування
Тема 14. Методики розвитку різних видів гнучкості та координаційних здібностей в залежності від спортивної спеціалізації	1/0,5	1/	3/6		Тести, опитування
Тема 15. Особливості методики спортивного тренування (тактична підготовка спортсмена)	1/0,5	1/0,5	3/6		Тести, опитування
Тема 16. Особливості методики спортивного тренування (технічна підготовка спортсмена)	1/0,5	1/0,5	2/6		Тести, опитування
Тема 17. Особливості методики спортивного тренування (психологічна підготовки спортсмена)	1/0,5	1/0,5	2/4		Тести, опитування
Тема 18. Параметри навантаження та відновлення під час спортивного тренування та навчально-тренувального процесу.	1/0,5	1/0,5	2/4	0,5	Тестове опитування
Тема 19. Проблема використання допінгу у спорті.	1/0,5	1/0,5	2/4	0,5	Тести, опитування
Тренінг, КПІЗ			8		
Разом	28/8	28/4	61/108	3	

5. Тематика практичних занять

Практичне заняття № 1

Тема: Основи спортивного тренування.

Мета: формування системи знань про навчальну дисципліну «Основи теорії і методики спортивного тренування», про зміст робочої програми та силабусу, про основи академічної доброчесності.

Питання для обговорення:

1. Теорія та методика спортивного тренування як навчальна дисципліна.
2. Мета, завдання спортивного тренування.

Література: 1-7, 15, 21.

Практичне заняття № 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, 2, 6, 20.

Практичне заняття № 3

Тема: Науково-дослідна робота у спортивному тренуванні.

Мета: формування системи знань про методи наукових досліджень у навчально-тренувальному процесі.

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: 15, 19, 21.

Практичне заняття № 4

Тема: Система змагань в спорті.

Мета: формування системи знань про систему змагань в спорті, структуру і зміст змагальної діяльності в спорті.

Питання для обговорення:

1. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
2. Види спортивних змагань.
3. Специфічні особливості змагальної діяльності.

4. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті.
5. Способи проведення та характер спортивних змагань.
6. Змагання в системі підготовки спортсменів.
7. Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту. Структура і зміст "Положення про змагання".
8. Способи визначення результату в різних видах спорту.
9. Особливості планування змагань.
10. Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів.

Література: 3-5, 11, 14.

Практичне заняття № 5

Тема: Облік і контроль у спортивному тренуванні.

Мета: формування системи знань про облік і контроль у спортивному тренуванні.

Питання для обговорення.

1. Види контролю (попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий, комплексний).
2. Методи контролю (педагогічне спостереження, опитування, прийом навчальних нормативів, тестування, контрольні й інші змагання, найпростіші лікарські методи (вимір ЖЄЛ - життєвої ємності легень, маси тіла, станової сили й ін.).
3. Хронометрування заняття.
4. Визначення динаміки фізичного навантаження на занятті по ЧСС і ін.

Література: 3-5, 7, 16.

Практичне заняття)№ 6

Тема: Планування та особливості побудови занять в тренувальному процесі підготовки спортсменів.

Мета: формування системи знань про особливості планування та складові побудови занять в тренувальному процесі підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Розробка плану тренування на усіх етапах спортивного вдосконалення.
2. Структура побудови спортивного тренування та тренувального процесу.
3. Види планування (перспективне, поточне, оперативне).
4. Етапи підготовки спортсмена (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень).
5. Мікроцикли. Макроцикли. Мезоцикли.

Література: 5, 6, 16.

Практичне заняття № 7

Тема 7. Спортивний відбір. Визначення і прогноз рухової обдарованості і спортивного таланту.

Мета: формування системи знань про спортивний відбір в багаторічній підготовці юних спортсменів.

Питання для обговорення.

1. Педагогічні критерії визначення рухової обдарованості юних спортсменів.
2. Біологічні (генетичні) критерії визначення рухової обдарованості юних спортсменів.
3. Таблиці оцінки загальних та спеціальних здібностей при спортивному відборі.

Література: 2, 4, 5, 16, 20.

Практичне заняття № 8

Тема: Засоби спортивного тренування.

Мета: формування системи знань про засоби спортивного тренування.

Питання для обговорення.

1. Фізичні вправи.
2. Класифікація фізичних вправ.
3. Сили природи та гігієнічні фактори.

Література: 2-7, 10, 13, 16-18.

Практичне заняття № 9

Тема: Методи та методичні прийоми спортивного тренування.

Мета: формування системи знань про методи та методичні прийоми спортивного тренування.

Питання для обговорення.

1. Методи набуття знань.
2. Методи оволодіння руховими вміннями та навичками.
3. Методи вдосконалення рухових навичок та розвитку фізичних якостей.

Література: 2-7, 10, 13, 16-18.

Практичне заняття № 10 (1 год.)

Тема: Принципи спортивного тренування.

Мета: формування системи знань про принципи спортивного тренування.

Питання для обговорення.

1. Принцип спрямованості до максимальних досягнень.
2. Принцип поглибленої спортивної спеціалізації та індивідуалізації.
3. Принцип єдності загальної та спеціальної підготовки.
4. Принцип безперервності, хвилеподібності, варіативності та циклічності.

Література: 2-7, 10, 13, 16-18.

Практичне заняття № 10 (1 год.)

Тема: Методики розвитку швидкості в залежності від спортивної спеціалізації.

Мета: формування системи знань про методику розвитку швидкості.

Питання для обговорення.

1. Загальна характеристика швидкості.
2. Швидкість рухових реакцій.
3. Засоби розвитку швидкості.
4. Методи розвитку швидкості.
5. Швидкісний бар'єр.

Література: 2-6, 12, 13, 18.

Практичне заняття № 11 (1 год.)

Тема: Методики розвитку сили в залежності від спортивної спеціалізації.

Мета: формування системи знань про методику розвитку сили.

Питання для обговорення.

1. Види сили (відносна сила, абсолютна сила,, швидкісна сила, вибухова сила).
2. Режим роботи м'язів.
3. Засоби розвитку сили.
4. Методи розвитку сили.

Література: 2-6, 12, 13, 18.

Практичне заняття № 11 (1 год.)

Тема: Методики розвитку витривалості в залежності від спортивної спеціалізації.

Мета: формування системи знань про методику розвитку витривалості.

Питання для обговорення.

1. Загальна характеристика витривалості.
2. Загальна та спеціальна витривалість.
3. Засоби розвитку витривалості.
4. Методи розвитку витривалості.

Література: 2-6, 12, 13, 18.

Практичне заняття № 12 (1 год.)

Тема: Методики розвитку різних видів гнучкості та координаційних здібностей в залежності від спортивної спеціалізації.

Мета: формування системи знань про методику розвитку гнучкості та координаційних здібностей.

Питання для обговорення.

1. Види гнучкості.
2. Засоби розвитку гнучкості та координаційних здібностей.
3. Методи розвитку гнучкості та координаційних здібностей.

Література: 2-6, 12, 13, 18.

Практичне заняття № 12 (1 год.)

Тема: Особливості методики спортивного тренування (тактична підготовка спортсмена).

Мета: формування системи знань про тактичну підготовку спортсмена.

Питання для обговорення.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.

Тактичні знання. Тактичні вміння. Тактичні навички.

Тактичне мислення.

Методи розвитку тактичного мислення.

Література: 2, 4, 5.

Практичне заняття № 13 (1 год.)

Тема: Особливості методики спортивного тренування (технічна підготовка спортсмена).

Мета: формування системи знань про технічну підготовку спортсмена.

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: 2, 4, 5.

Практичне заняття № 13 (1 год.)

Тема: Особливості методики спортивного тренування (психологічна підготовки спортсмена).

Мета: формування системи знань про психологічну підготовку спортсмена.

Види психологічної підготовки спортсменів та команд.

Засоби та методи психологічної підготовки.

Морально-вольова підготовка.

Література: 2, 4, 5, 17, 24.

Практичне заняття № 14 (1 год.)

Тема: Параметри навантаження та відновлення під час спортивного тренування та навчально-тренувального процесу.

Мета: формування системи знань про параметри навантаження та відновлення під час спортивного тренування та навчально-тренувального процесу.

Обсяг та інтенсивність навантаження.

Тривалість відновлення та характер відпочинку.

Література: 1-7, 16-18, 23.

Практичне заняття № 14 (1 год.)

Тема: Проблеми використання допінгу у спорті.

Мета: формування системи знань про проблеми застосування допінгу у спорті.

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

Література: 2-5, 16, 18, 22.

Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування» виконується самостійно кожним студентом

згідно методичних рекомендацій до виконання КПЗ. КПЗ охоплює основні теми дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування». Метою виконання КПЗ є оволодіння студентами спеціальними знаннями та гімнастичними руховими навичками і вміннями, 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 спортивного тренування».

7. Самостійна робота – денна 53 год./заочна 108 год.

№ п/п	Тематика	К-сть Годин д/з
1.	Основи спортивного тренування. Мета, завдання і засоби спортивного тренування.	3/6
2.	Соціально-організаційні аспекти спорту.	3/6
3.	Науково-дослідна робота у спортивному тренуванні.	3/6
4.	Система змагань.С 2	3/6
5.	Облік і контроль у спортивному тренуванні.	3/6
6.	Планування та особливості побудови занять в тренувальному процесі підготовки спортсменів	3/6
7.	Спортивний відбір. Визначення та прогноз рухової обдарованості і спортивного таланту.	3/6
8.	Засоби спортивного тренування	3/6
9.	Методи та методичні прийоми спортивного тренування	3/6
10.	Принципи спортивного тренування	3/6
11.	Методики розвитку швидкості в залежності від спортивної спеціалізації	3/6
12.	Методики розвитку сили в залежності від спортивної спеціалізації	3/6
13.	Методика розвитку витривалості в залежності від спортивної спеціалізації	3/6
14.	Методики розвитку різних видів гнучкості та координаційних здібностей в залежності від спортивної спеціалізації	3/6
15.	Особливості методики спортивного тренування (тактична підготовка спортсмена)	3/6
16.	Особливості методики спортивного тренування (технічна підготовка спортсмена)	2/6
17.	Особливості методики спортивного тренування (психологічна підготовки спортсмена)	2/4
18.	Параметри навантаження та відновлення під час спортивного тренування та навчально-тренувального процесу.	2/4
19.	Проблеми використання допінгу у спорті.	2/4
	Всього	53/108

8. Тематика і порядок проведення тренінгу

Тренінг.

Тематика: 1. Планування системи підготовки спортсмена на рік 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 на рік.
4. Контрольне опитування.

9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування» 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.

10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування» 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 лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КППЗ, екзамен)
Модуль № 1	20 %	10 балів	20 балів (1-10 лекція по 2 бали)	10 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	18 балів (11-19 лекція по 2 бали)	12 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3	20 %	-			-	КППЗ - 80 балів

(КПЗ+тренінг)						(Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист КПЗ – 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)

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

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-19
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-19
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-19
	Перелік методичних вказівок та матеріалів	

РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

- 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.