

СИЛАБУС КУРСУ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ступінь вищої освіти – магістр

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»

Галузь знань – А Освіта

Спеціальність – А 7 Фізична культура і спорт

Семестр: 1

Кількість кредитів: 5

Мова викладання: українська

Керівник курсу: д. пед. н., проф. Сергій ГУМЕНЮК

Контактна інформація: gumenyik@gmail.com 0675288776

Опис дисципліни

Дисципліна «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки» забезпечує глибоке розуміння фундаментальних принципів, структури та компонентів багаторічного тренувального процесу. Вона зосереджена на вивченні класичних та інноваційних засобів і методів розвитку фізичних якостей, а також на системі планування та контролю підготовленості спортсменів. Головною метою є формування здатності приймати ефективні, обґрунтовані рішення щодо організації навчально-тренувального процесу, оцінки ризиків та ресурсних потреб у сфері фізичної культури і спорту.

Структура курсу

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи та планування спортивної підготовки.

Тема 1. Теоретичні основи спортивної підготовки та її принципи.

Визначення, цілі, завдання, основні поняття (спорт, спортивне тренування, спортивна підготовка). Принципи спортивної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Тема 2. Багаторічна підготовка спортсменів: етапи та стратегічне планування.

Етапи спортивної підготовки: початкова, спеціалізована базова, максимальних досягнень, спортивного довголіття. Особливості планування на кожному етапі спортивної підготовки високого класу.

Тема 3. Сучасна система спортивних тренувань: структура та компоненти.

Складові частини спортивної підготовки: фізична, технічна, тактична, психічна, інтегральна. Взаємозв'язок компонентів.

Тема 4. Планування та періодизація тренувального процесу.

Макроцикли, мезоцикли, мікроцикли. Закономірності періодизації (традиційна, блокова) та їх обґрунтування. Документація планування.

Змістовий модуль 2: Методичне забезпечення та інновації у тренувальному процесі

Тема 5. Сучасні засоби та методи розвитку фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації.

Класифікація засобів. Сучасні методи розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

Тема 6. Контроль та оцінка стану висококваліфікованих спортсменів у тренувальному процесі.

Види контролю. Сучасні методики тестування та оцінки рівня підготовленості. Об'єктивні та суб'єктивні показники втоми та відновлення.

Тема 7. Інноваційні технології та методичні прийоми у спортивній підготовці. Використання сучасного обладнання, тренажерів, біомеханічного аналізу, електронних систем моніторингу, відновлювальних технологій. Фармакологічні та нефармакологічні засоби відновлення.

Тема 8. Прийняття рішень та управління ризиками в організації навчально-тренувального процесу.

Аналіз проблемних ситуацій у тренувальному процесі. Оцінка ресурсних потреб. Генерація альтернативних рішень та оцінка ризиків травматизму та перетренованості.

Джерела інформації

1. Гуменюк С. В. Причини та наслідки вживання допінгу в сучасному спорті. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали X наук. практ. конф. Кременець, 2024.* С. 28-32.
2. Гуменюк С. В., Сапрун С., Ладика П. Особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2024. 1(1), С. 220–228.
3. Гуменюк С. Травматизм у спорті та його профілактика. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді.* Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. С.66-70.
4. Гуменюк С., Кошівка О., Ладика П. Мотиваційні особливості вибору онлайн тренувань з фітнесу серед жінок молодого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2024. № 43. С. 26-35.
5. 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.
6. Долинний Ю. О. Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Ю. О. Долинний. Краматорськ : ДДМА, 2020. 111 с.
7. 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.

8. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
9. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
10. Маляр Е. І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
11. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
12. Сапрун С. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчальний посібник. Тернопіль : Вектор, 2018. 312 с.
13. Сапрун С., Гуменюк С. В. Олімпійська освіта. Навч. посібн. Тернопіль : «Вектор», 2022. 216 с.
14. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник / Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
15. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2018. 418 с.
16. Тодорова В.Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
17. Gulbin, J.. Applying talent identification pro grams at a system-wide level: the evolution of Australia's national program. In: J. Baker, S. Co bley, J. Schorer, eds., Talent identification and development in sport: *International perspectives*. London, New-York: Routledge, pp. 2022. pp. 147-165.
18. Hunter, G.R. and Harris, R.T.. Structure and function of the muscular, neuromuscular, cardio vascular, and respiratory systems. In: T. Baechle and R. Earle, eds., *Essentials of strength training and conditioning*, 3rd ed. Champaign, IL: *Human Kinetics*, 2018. pp. 3-20.
19. Quod, M.. Road cycling. In: P. Laursen, M. Buch heit, ed., *Science and application of high-intensity interval training: solutions to the programming puzzle*. Champaign, IL: *Human Kinetics*, 2019. pp. 297 309.
20. Sands, R.R. and Sands, L.R.. The anthropology of sport and human movement: a biocultural perspective. Lexington Books, 2012. 353 p.
21. Triplett, N.T.. Structure and Function of Body Systems. In: G.G. Haff and N.T. Triplett, eds., *Essentials of strength training and conditioning*, 4th ed. Champaign, IL: *Human Kinetics*, 2016. pp. 1-18.

Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

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

Критерії рейтингового оцінювання

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4
20%	20%	5%	15%	40%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота	Іспит
Визначається як середнє арифметичне з оцінок отриманих під час занять	10 тестів по 2 бали за кожну правильну відповідь; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів	Оцінюється за виконання завдань тренінгу у вигляді презентації або есе	Оцінюється у вигляді написання реферату за запропонованою тематикою	Оцінюється відповідь на 4 питання в білеті (по 25 балів)

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	Відмінно	A
85-89	Добре	B
75-84		C
65-74	Задовільно	D
60-64		E
35-59	Незадовільно	Fx
1-34		F