

Силабус курсу

Теорія і методика спортивного тренування

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Освітньо-професійна програма 017 «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: 3, Семестр: 5

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПІП

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Маляр Едуард Імреєвич**

Контактна інформація

malyar_e@yahoo.com, +380673682288

Опис дисципліни

Дисципліна “Теорія і методика спортивного тренування” спрямована на формування у студентів фундаментальних знань стосовно сутності спорту як соціального явища та основ підготовки спортсменів; на формування професійно-педагогічних вмінь і навичок, необхідних тренеру-викладачу з обраного виду спорту; на формування професійних знань щодо загальних закономірностей функціонування та перспектив розвитку спорту у суспільстві, змагальної діяльності як системоутворюючого фактору спорту, засобів і методів підготовки спортсменів, набуття професійних вмінь застосовування цих знань у практичній діяльності; на ознайомлення з системою управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації; на ознайомлення з системою відбору спортсменів на різних етапах підготовки.

Структура курсу

Години Лек/Сем	Тема	Результати навчання	Завдання
2/2	Основи спортивного тренування	Знати основи теорії та методики спортивного тренування як навчальна дисципліна; Знати мету та завдання спортивного тренування. Знати зміст робочої програми та силабусу дисципліни. Знати основи академічної доброчесності.	Тести, питання
2/2	Соціально-організаційні аспекти спорту	Знати соціальні функції спорту; Знати характеристику масового спорту та спорту вищих досягнень; Вміти аналізувати матеріальні та духовні цінності спорту; Вміти аналізувати теорії виникнення спорту.; Вміти характеризувати загальні та специфічні функції спорту.	Тести, питання
2/2	Науково-дослідна робота у процесі спортивного тренування.	Знати методи наукових досліджень у спорті; Знати основи академічної доброчесності; Вміти аналізувати науково-педагогічну літературу, документальні та архівні матеріали; Здійснювати педагогічне спостереження. відеозйомку змагальної діяльності спортсменів, опитування, анкетування;	Тести, питання

		Володіти методом інтерв'ю, методом експертних оцінок, соціометричним опитуванням.	
2/2	Система змагань	Знати специфічні особливості змагальної діяльності; Знати види спортивних змагань та структуру і зміст змагальної діяльності в спорті; Знати правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту; Знати структуру і зміст "Положення про змагання"; Знати способи проведення та характер спортивних змагань та способи визначення результату в різних видах спорту; Знати фактори результативності змагальної діяльності; Знати фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності; Знати умови проведення змагань, що впливають на результативність; Знати особливості планування змагань та роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів.	Дидактичні тести, питання
2/2	Планування та особливості побудови занять в тренувальному процесі підготовки спортсменів	Розробляти план тренування на усіх етапах спортивного вдосконалення; Знати складові спортивного тренування; Знати структура побудови спортивного тренування та тренувального процесу; Знати види планування (перспективне, поточне, оперативне); Знати етапи підготовки спортсмена (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень); Знати структуру та особливості побудови та планування мікроциклів, макроциклів та мезоциклів.	Тести, питання
2/2	Облік і контроль у спортивному тренуванні(2 год.).	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 ЖЕЛ - життєвої ємності легень, маси тіла, станової сили й ін.), хронометрування заняття, визначення динаміки фізичного навантаження на занятті по ЧСС і ін.).	Тести, питання
2/2	Спортивний відбір. Визначення і прогноз рухової обдарованості і спортивного таланту	Знати педагогічні критерії визначення рухової обдарованості юних спортсменів; Знати біологічні (генетичні) критерії визначення рухової обдарованості юних спортсменів; Знати таблиці оцінки загальних та спеціальних здібностей при спортивному відборі.	Дидактичні тести, питання
4/4	Засоби спортивного тренування	Знати класифікацію фізичних вправ; Знати про застосування сил природи та гігієнічних факторів.	Тести, питання
4/4	Методи та методичні прийоми спортивного тренування	Знати методи набуття знань; Знати методи оволодіння руховими вміннями та навичками; Знати методи вдосконалення рухових навичок та розвитку фізичних якостей.	Тести, питання

1/1	Принципи спортивного тренування	Знати принципи спортивного тренування: спрямованість до максимальних досягнень, поглиблена спортивна спеціалізація та індивідуалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки, безперервність, хвилеподібність і варіативність, циклічність та ін.	Дидактичні тести, питання
1/1	Методики розвитку швидкості в залежності від спортивної спеціалізації	Знати загальну характеристику швидкості. Знати методику розвитку швидкості рухових реакцій; Знати засоби розвитку швидкості; Знати методи розвитку швидкості; Знати про швидкісний бар'єр.	Тести, питання
1/1	Методики розвитку сили в залежності від спортивної спеціалізації	Знати види сили (відносна сила, абсолютна сила, швидкісна сила, вибухова сила); Знати режими роботи м'язів; Знати засоби розвитку сили; Знати методи розвитку сили.	Тести, питання
1/1	Методика розвитку витривалості в залежності від спортивної спеціалізації	Знати загальну характеристику витривалості; Знати про загальну та спеціальну витривалість; Знати засоби розвитку витривалості; Знати методи розвитку витривалості.	Тести, питання
1/1	Методики розвитку різних видів гнучкості та координаційних здібностей в залежності від спортивної спеціалізації	Знати види гнучкості; Знати засоби розвитку гнучкості, координації та спритності; Знати методи розвитку гнучкості, координації та спритності;	Дидактичні тести, питання
1/1	Особливості методики спортивного тренування (тактична підготовка спортсмена)	Знати мету, завдання та зміст тактичної підготовки; Знати про тактичні знання. тактичні вміння, тактичні навички та тактичне мислення; Знати методи розвитку тактичного мислення.	Тести, питання
1/1	Особливості методики спортивного тренування (технічна підготовка спортсмена)	Знати мету, завдання, зміст та етапи технічної підготовки; Знати засоби та методи технічної підготовки; Знати загальні основи навчання рухових дій рухових умінь і навичок; Знати механізми формування рухових дій; Знати структуру процесу навчання рухових дій; Знати особливості спортивної техніки; Знати характеристику техніки спортивних вправ.	Дидактичні тести, питання
1/1	Особливості методики спортивного тренування (психологічна підготовка спортсмена)	Знати види психологічної підготовки спортсменів та команд; Знати засоби та методи психологічної підготовки; Знати особливості морально-вольової підготовки спортсменів	Дидактичні тести, питання

1/1	Параметри навантаження та відновлення під час спортивного тренування та навчально-тренувального процесу	Знати про обсяг та інтенсивність навантаження; Знати про тривалість відновлення та характер відпочинку; Знати види відпочинку.	Дидактичні тести, питання
1/1	Проблеми використання допінгу у спорті	Знати основні списки заборонених речовин. Знати особливості фармакологічної підтримки спортсменів. Знати сучасні покарання в разі застосування спортсменом заборонених речовин.	Тести, опитування

Літературні джерела

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.

Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань; екзамен.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання

% від остаточної оцінки

Модуль № 1 (опитування, тестування)	20
Модуль № 2 (ректорська контрольна робота)	20
Модуль № 3 письмова робота - КПІЗ (комплексна практичне індивідуальне завдання)	20
Модуль № 4 Екзамен (теми 1-16) – тести, завдання	40

Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Відвідування та конспекти лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КПІЗ, 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 (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 студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом