

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 нових
освітніх технологій
Святослав ПИТЕЛЬ

« ___ » _____ 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни

«ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ»

Ступінь вищої освіти – магістр

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. (год.)	ІРС (год.)	Тре- нінг (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Іспит (сем.)
Денна	1	1	30	15	5	4	96	150	1
Заочна	1	2	8	4	-	-	138	150	2

Тернопіль – ЗУНУ
2023


31.05.2023
[Підпис]

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 23.06.2023 р.

Робочу програму склала кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Маляр Неля Степанівна.

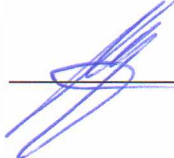
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол _____

Завідувач кафедри,
кандидат педагогічних наук, доцент


_____ Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і спорт» протокол _____

Голова групи забезпечення спеціальності


_____ Едуард МАЛЯР

Гарант ОП _____


_____ Роман ГАХ

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки»

1. Опис дисципліни «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки»

Дисципліна «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS– 5	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 – 1</i> <i>Заочна форма - 1</i> Семестр: <i>Денна форма – 1</i> <i>Заочна форма - 1</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – магістр	Денна форма: Лекції – 30 год Заочна форма: Лекції - 8 Практичні заняття: <i>Денна – 15 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 150		Самостійна робота: <i>Денна – 100 год.</i> <i>(в т.ч. тренінг – 4 год.)</i> <i>Заочна – 138 год.</i> Індивідуальна робота Денна форма - 5 год.
Тижневих годин – 10, з них аудиторних – 3		Вид підсумкового контролю – іспит

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки».

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів фундаментальних та прикладних знань, умінь і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації, участь у змаганнях та процесі відновлення; ознайомлення студентів з основами теорії і методики спортивного тренування; формування у студентів фундаментальних знань стосовно сутності спорту як соціального явища та основ підготовки спортсменів.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

- ознайомлення з основами загальної теорії підготовки спортсменів;
- вивчення систему змагань в спорті та основи змагальної діяльності спортсменів;
- здійснити аналіз основи сучасної підготовки спортсменів, а саме: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціальнопедагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів;
- засвоєння основи методики фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсмена;
- оволодіння методиками контролю, прогнозування та моделювання в спорті;
- ознайомлення з системою управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації;
- оволодіння методикою наукових досліджень у спорті;
- ознайомлення з системою відбору у збірні команди.
- оволодіння студентами основними засобами та методами тренування на різних етапах підготовки юних спортсменів;
- формування у студентів системи теоретико-методичних знань, необхідних у професійній діяльності по плануванню навчально-тренувального процесу під час підготовки спортсменів дитячого та юнацького віку;
- сприяння розвитку творчості в самостійному складанні плану навчально-тренувальних занять (програм) з обраного виду спорту;
- оволодіння студентами методикою організації та проведення змагань з дітьми різних вікових груп.

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

Загальні компетентності:

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Навички використання інформаційних і комунікативних технологій.
3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності:

1. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

2. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
3. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
4. Здатність планувати, моделювати та управляти підготовкою спортсменів.

2.4. Передумови для вивчення дисципліни.

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:
Анатомія людини з основами спортивної морфології;
Сучасні фітнес-технології;
Спортивні ігри з методикою викладання;
Загальна теорія підготовки спортсменів;
Фізична культура;
Біологія.

2.5. Результати навчання:

1. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
2. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
3. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;
4. Визначати і враховувати індивідуально-психологічні особливості індивіда під час тренувальної і змагальної діяльності.

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 «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки»

Змістовий модуль 1.

Теоретичні основи спортивної підготовки.

Тема 1. «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки» як наукова і навчальна дисципліна.

Зміст робочої програми, силабуса, анотації. Вимоги до написання модульних робіт та ректорської контрольної роботи, тематика КПЗів. Контрольні питання для іспиту, літературні джерела. Критерії оцінювання. Тематика самостійної роботи. Зміст навчально-методичного комплексу дисципліни.

Література: 1, 5, 20.

Тема 2. Сутність та функції 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.

Література: 2, 4, 17.

Тема 3. Основи спортивної підготовки (мета, завдання, принципи, методи, засоби, сторони спортивної підготовки).

Мета, завдання, структура та загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Види підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Література: 5, 7, 24.

Змістовий модуль 2.

Організаційні аспекти спортивної підготовки.

Тема 4. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки.

Змагання як системоутворюючий фактор спорту.

Система змагань. Види спортивних змагань.

Специфічні особливості змагальної діяльності (ЗД).

Змагання в системі підготовки спортсменів.

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 ЗД.

Фактори забезпечення і фактори реалізації ЗД.

Умови проведення змагань, що впливають на результативність.

Особливості планування змагань.

Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів.

Регламентация і способи проведення змагань.

Стратегія ЗД у спорті..

Моделювання змагальної діяльності в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.

Література: 2, 9, 11, 12.

Тема 5. Особливості спортивного відбору, орієнтації та селекції у системі спортивної підготовки.

Аналіз понять задатки, здібності, "спортивна обдарованість", талант

Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість.

Мета, завдання та зміст спортивного відбору, спортивної орієнтації та селекції.

Критерії спортивного відбору.

Завдання та зміст відбору на різних етапах багаторічної підготовки.

Педагогічні критерії визначення рухової обдарованості спортсменів.

Біологічні (генетичні) критерії визначення рухової обдарованості спортсменів.

Таблиці оцінки загальних та спеціальних здібностей при спортивному відборі.

Література: 12, 14, 17.

Тема 6. Управління та планування тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. Структура та особливості побудови системи 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: 3, 6, 10, 22.

Тема 7. Моделювання та прогнозування 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. Методологічні основи прогнозування. Загальна характеристика видів прогнозування.

Література: 3, 7, 23.

Тема 8. Облік і контроль у системі спортивної підготовки.

Мета та об'єкт контролю.

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.).

Контроль змагальної діяльності.

Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Література: 1, 4, 7, 9, 13.

Тема 9. Науково-дослідна робота у процесі спортивної підготовки.

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.

Література: 5, 7, 22.

Змістовий модуль 3.

Методичні аспекти спортивної підготовки.

Тема 10. Особливості методики спортивної підготовки (фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовки спортсменів).

Важливість фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовок у спорті.

Мета, завдання та зміст фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовок у процесі підготовки спортсменів.

Засоби, методи, методичні прийоми розвитку фізичних якостей та всіх видів підготовки. Фізичні вправи. Класифікація фізичних вправ. Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.

Сили природи та гігієнічні фактори.

Загальні основи навчання рухових дій.

Рухові уміння і навички. Механізми формування рухових дій.

Структура процесу навчання рухових дій.

Методи оволодіння руховими вміннями та навичками.

Методи вдосконалення рухових навичок.

Спортивна техніка. Характеристика техніки спортивних вправ. Спортивна техніка як система рухів.

Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст.

Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст.

Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст.

Тактичні знання. Тактичні вміння. Тактичні навички. Тактичне мислення.

Методи та методичні прийоми розвитку тактичного мислення.

Умови, що визначають вибір тактики.

Морально-вольова підготовка.

Основи методики психологічної підготовки спортсменів.

Методика корекції психічних станів спортсменів перед змаганнями.

Контроль рівня психологічної підготовленості спортсменів.

Методики інтегральної підготовки спортсмена.

Контроль інтегральної підготовленості спортсмена.

Роль змагальної діяльності в інтегральній підготовці спортсмена.

Література: 2, 5, 6, 8, 9, 11, 19, 22, 23.

Тема 11. Позатренувальні фактори у системі спортивної підготовки. Допінг у спорті.

Засоби і умови відновлення працездатності.

Харчування спортсменів.

Загартування організму.

Режим дня та особиста гігієна юного спортсмена.

Вплив негативних звичок на підготовленість спортсменів.

Історія виникнення допінгу та організацій для боротьби з допінгом.

Види та вияви стомлення.

Недопінгові засоби, які підвищують працездатність спортсменів.

Спортивні допінги та кров'яний допінг.

Основні анаболічні засоби та застереження, щодо їх використання.

Боротьба з застосуванням допінгу в спорті.

Література: 12, 15.

Тема 12. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів. Особливості адаптації.

Обсяг та інтенсивність навантаження.

Тривалість відновлення та характер відпочинку.

Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження.

Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації.

Сутність адаптації в спорті.

Реакції адаптації при м'язовій роботі.

Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.

Засоби відновлення спортсменів: педагогічні засоби, психологічні засоби, медико-біологічні засоби, гігієнічні засоби.

Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності.

Література: 1, 3, 7.

Тема 13. 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: 5, 12, 15, 19.

**4. Структура залікового кредиту з дисципліни
«Теоретико-методичні засади спортивної підготовки»
(денна та заочна форми навчання)**

	<i>Кількість годин</i>				
	Лекції д/з	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуа льна робота д/з	Контрольні заходи
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи спортивної підготовки.					
Тема 1. «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки» як наукова і навчальна дисципліна.	2/0,5	1/0,5	7/11	1	Поточне опитування
Тема 2. Сутність та функції спорту.	2/1	1/1	7/11		Поточне опитування
Тема 3. Основи спортивної підготовки (мета, завдання, принципи, методи, засоби, сторони спортивної підготовки).	2	1	7/11		
Змістовий модуль 2. Організаційні аспекти спортивної підготовки.					
Тема 4. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки.	2/0,5	1/0,5	7/11	1	Поточне опитування
Тема 5. Особливості спортивного відбору, орієнтації та селекції у системі спортивної підготовки.	2/0,5	1	7/11		Поточне опитування
Тема 6. Управління та планування тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. Структура та особливості побудови системи підготовки спортсменів.	2/1	1	7/11		Поточне опитування
Тема 7. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів.	2/0,5	1/1	7/11		Поточне опитування
Тема 8. Облік і контроль у системі спортивної підготовки.	2/1	1	7/11		Поточне опитування
Тема 9. Науково-дослідна робота у процесі спортивної підготовки.	2/0,5	2/0,5	8/11	1	Поточне опитування
Змістовий модуль 3. Методичні аспекти спортивної підготовки.					
Тема 10. Особливості методики спортивної підготовки (фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовки спортсменів).	6/0,5	2/0,5	8/11	1	Поточне опитування
Тема 11. Позатренувальні фактори у системі спортивної підготовки. Допінг у спорті.	2/1	1	8/11		Поточне опитування
Тема 12. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів. Особливості	2/0,5	1	8/9	1	Поточне опитування

адаптації.					
Тема 13. Особливості підготовки спортсменів у гірських умовах та умовах різних температур і різних часових поясів.	2/0,5	1	8/8		Поточне опитування
Тренінг			4/-		
Разом	30/8	15/4	96/138	5	

5. Тематика практичних занять

Практичне заняття № 1 (1 год.)

Тема: «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки» як наукова і навчальна дисципліна.

Мета: формування системи знань про «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки» як наукова і навчальна дисципліна.

Питання для обговорення:

1. Зміст робочої програми, силабуса, анотації.
2. Вимоги до написання модульних робіт та ректорської контрольної роботи, тематика КПЗів.
3. Контрольні питання для іспиту, літературні джерела.
4. Критерії оцінювання.
5. Тематика самостійної роботи.
6. Зміст навчально-методичного комплексу дисципліни.

Література: 1, 5, 20.

Практичне заняття № 1 (1 год.)

Тема: Сутність та функції спорту.

Мета: формування системи знань про сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві.

Питання для обговорення:

1. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві.
2. Спорт як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві.
3. Аналіз матеріальних і духовних цінностей спорту.
4. Аналіз теорій виникнення спорту.
5. Характеристика загальних функцій спорту.

Література: 2, 4, 17.

Практичне заняття № 2 (1 год.)

Тема: Основи спортивної підготовки (мета, завдання, принципи, методи, засоби, сторони спортивної підготовки).

Мета: формування системи знань про мету, завдання, структуру та загальну характеристику системи підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Мета, завдання, структура та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.
2. Види підготовки спортсменів.
3. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Література: 5, 7, 24.

Практичне заняття № 2 (1 год.)

Тема: Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки.

Мета: формування системи знань про особливості змагальної діяльності у системі спортивної підготовки.

Питання для обговорення:

1. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
2. Система змагань. Види спортивних змагань.
3. Специфічні особливості змагальної діяльності (ЗД). Змагання в системі підготовки спортсменів.
4. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті.
5. Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту.
6. Структура і зміст "Положення про змагання".
7. Способи проведення та характер спортивних змагань. Способи визначення результату в різних видах спорту. Фактори результативності ЗД.
8. Фактори забезпечення і фактори реалізації ЗД.
9. Умови проведення змагань, що впливають на результативність.
10. Особливості планування змагань. Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів.
11. Регламентація і способи проведення змагань.
12. Стратегія ЗД у спорті..

Література: 2, 9, 11, 12.

Практичне заняття № 3 (1 год.)

Тема: Особливості спортивного відбору, орієнтації та селекції у системі спортивної підготовки.

Мета: формування системи знань про особливості спортивного відбору, орієнтації та селекції у системі спортивної підготовки.

Питання для обговорення:

1. Аналіз понять задатки, здібності, "спортивна обдарованість", талант
2. Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість.
3. Мета, завдання та зміст спортивного відбору, спортивної орієнтації та селекції.
4. Критерії спортивного відбору.
5. Завдання та зміст відбору на різних етапах багаторічної підготовки.
6. Педагогічні критерії визначення рухової обдарованості спортсменів.
7. Біологічні (генетичні) критерії визначення рухової обдарованості спортсменів.

8. Таблиці оцінки загальних та спеціальних здібностей при спортивному відборі.

Література: 12, 14, 17.

Практичне заняття № 3 (1 год.)

Тема: Управління та планування тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. Структура та особливості побудови системи підготовки спортсменів.

Мета: формування системи знань про особливості управління та планування тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів, структуру та особливості побудови системи підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Види планування (перспективне, поточне, оперативне).
2. Структура і зміст системи підготовки спортсмена.
3. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.
4. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.
5. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
6. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.
7. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.
8. Етапи багаторічної підготовки спортсменів (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень).
9. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.
10. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

Література: 3, 6, 10, 22.

Практичне заняття № 4 (1 год.)

Тема: Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів.

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

Питання для обговорення:

1. Основи планування та управління в системі підготовки спортсменів. Контроль у системі підготовки спортсменів.
2. Методологічні основи моделювання Моделювання змагальної діяльності спортсменів.
3. Моделювання тренувальної діяльності спортсменів.
4. Методологічні основи прогнозування.
5. Загальна характеристика видів прогнозування.

Література: 3, 7, 23.

Практичне заняття № 4 (1 год.)

Тема: Облік і контроль у системі спортивної підготовки.

Мета: формування системи знань про особливості обліку і контролю у системі спортивної підготовки.

Питання для обговорення:

1. Мета та об'єкт контролю.
2. Види контролю (попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий, комплексний).
3. 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.).
4. Контроль змагальної діяльності.
5. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Література: 1, 4, 7, 9, 13.

Практичне заняття № 5

Тема: Науково-дослідна робота у процесі спортивної підготовки.

Мета: формування системи знань про особливості науково-дослідної роботи у процесі спортивної підготовки. обліку і контролю у системі спортивної підготовки.

Питання для обговорення:

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

Література: 5, 7, 22.

Практичне заняття № 6

Тема: Особливості методики спортивної підготовки (фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовки спортсменів).

Мета: формування системи знань про особливості методики спортивної підготовки (фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовки спортсменів).

Питання для обговорення:

1. Важливість фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовок у спорті.
2. Мета, завдання та зміст фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовок у процесі підготовки спортсменів.
3. Засоби, методи, методичні прийоми розвитку фізичних якостей та всіх видів підготовки.

4. Фізичні вправи. Класифікація фізичних вправ.
 5. Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.
 6. Сили природи та гігієнічні фактори.
 7. Загальні основи навчання рухових дій. Рухові уміння і навички. Механізми формування рухових дій. Структура процесу навчання рухових дій.
 8. Методи оволодіння руховими вміннями та навичками. Методи вдосконалення рухових навичок.
 9. Спортивна техніка. Характеристика техніки спортивних вправ. Спортивна техніка як система рухів.
 10. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст.
 11. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст.
 12. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст.
 13. Тактичні знання. Тактичні вміння. Тактичні навички. Тактичне мислення.
 14. Методи та методичні прийоми розвитку тактичного мислення. Умови, що визначають вибір тактики.
 15. Морально-вольова підготовка.
 16. Основи методики психологічної підготовки спортсменів.
 17. Методика корекції психічних станів спортсменів перед змаганнями.
 18. Контроль рівня психологічної підготовленості спортсменів.
 19. Методики інтегральної підготовки спортсмена.
 20. Контроль інтегральної підготовленості спортсмена.
 21. Роль змагальної діяльності в інтегральній підготовці спортсмена.
- Література: 2, 5, 6, 8, 9, 11, 19, 22, 23.

Практичне заняття № 7 (1 год.)

Тема: Позатренувальні фактори у системі спортивної підготовки. Допінг у спорті.

Мета: формування системи знань про позатренувальні фактори у системі спортивної підготовки. Допінг у спорті.

Питання для обговорення:

1. Засоби і умови відновлення працездатності.
2. Харчування спортсменів.
3. Загартування організму.
4. Режим дня та особиста гігієна юного спортсмена.
5. Вплив негативних звичок на підготовленість спортсменів.
6. Історія виникнення допінгу та організацій для боротьби з допінгом.
7. Види та вияви стомлення.
8. Недопінгові засоби, які підвищують працездатність спортсменів.
9. Спортивні допінги та кров'яний допінг.
10. Основні анаболічні засоби та застереження, щодо їх використання.
11. Боротьба з застосуванням допінгу в спорті.

Література: 12, 15.

Практичне заняття № 7 (1 год.)

Тема: Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів. Особливості адаптації.

Мета: формування системи знань про тренувальні та змагальні навантаження спортсменів. Особливості адаптації.

Питання для обговорення:

1. Обсяг та інтенсивність навантаження.
2. Тривалість відновлення та характер відпочинку.
3. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження.
4. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації.
5. Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі.
6. Стадії формування термінової адаптації.
7. Стадії формування довготривалої адаптації.
8. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.
9. Засоби відновлення спортсменів: педагогічні засоби, психологічні засоби, медико-біологічні засоби, гігієнічні засоби.
10. Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності.

Література: 1, 3, 7.

Практичне заняття № 8 (1 год.)

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:

1. Спортивна підготовка в гірських умовах.
2. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.
3. Адаптація людини до висотної гіпоксії (загальні положення).
4. Стадія гострої адаптації.
5. Стадія перехідної адаптації.
6. Стадія стійкої адаптації.
7. Побудова тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації.
8. Особливості спортивної підготовки в умовах різних температур і різних часових поясів.

Література: 5, 12, 15, 19.

6. Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки» виконується самостійно кожним

студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КППЗ. КППЗ охоплює основні теми дисципліни «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки». Метою виконання КППЗ є вивчення та вирішення проблем підготовки спортсменів до високих результатів. КППЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КППЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КППЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КППЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки».

7. Самостійна робота – денна 96 год./заочна 138 год.

8.

№ п/п	Тематика	К-сть Годин д/з
1.	«Теоретико-методичні засади спортивної підготовки» як наукова і навчальна дисципліна.	7/11
2.	Сутність та функції спорту.	7/11
3.	Основи спортивної підготовки (мета, завдання, принципи, методи, засоби, сторони спортивної підготовки).	7/11
4.	Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки.	7/11
5.	Особливості спортивного відбору, орієнтації та селекції у системі спортивної підготовки.	7/11
6.	Управління та планування тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. Структура та особливості побудови системи підготовки спортсменів.	7/11
7.	Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів.	7/11
8.	Облік і контроль у системі спортивної підготовки.	7/11
9.	Науково-дослідна робота у процесі спортивної підготовки.	8/11
10.	Особливості методики спортивної підготовки (фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовки спортсменів).	8/11
11.	Позатренувальні фактори у системі спортивної підготовки. Допінг у спорті.	8/11
12.	Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів. Особливості адаптації.	8/9
13.	Особливості підготовки спортсменів у гірських умовах та умовах різних температур і різних часових поясів.	8/8
	Всього	96/138

8. Тематика і порядок проведення тренінгу

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 «Теоретико-методичні засади спортивної підготовки» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

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

10. 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:

<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	21 балів (1-7 лекція по 3 бали)	9 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 (8-13 лекція по 3 бали)	12 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3 (КППЗ+тренінг)	20 %	-	-	-	-	КППЗ - 80 балів (Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист КППЗ – 40 балів)) + тренінг – 20 балів
Модуль № 4 (письмовий)	40 %	-	-	-	-	100 балів (письмова робота : 4 питання в

екзамен)						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	1-13
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-13
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-13

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.
- Долинний Ю. О. Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Ю. О. Долинний. Краматорськ : ДДМА, 2020. 111 с
- Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
- 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.
- 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 : Гліон, 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-a-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.