

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра теорії та методики спортивної підготовки

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Завідувач кафедри ТМСР  
д.пед.н, професор  
Приходько В.В.



“\_13\_” \_\_червня\_\_2019\_\_ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ»**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Бакалавр

Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА

Спеціальність: 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА  
(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація: 014.11 Середня освіта (фізична культура)  
(назва спеціалізації)

Факультет: фізичного виховання  
(назва факультету)

Вид дисципліни: обов'язкова

Робоча програма навчальної дисципліни - «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ»  
підготовлена для студентів III - IV курсу (БАКАЛАВР) денного відділення, галузь знань 01  
ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА, спеціальність: 014. СЕРЕДНЯ ОСВІТА

Розробники:

Нестеренко Н.А., ст..викладач, к. фіз. вих.

Балджи І.В. викладач, к.фіз вих..

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики спортивної  
підготовки факультету фізичної культури і спорту Придніпровської державної академії  
фізичної культури і спорту.

Протокол № 15 від "13" чевня 2019 року

Завідувач кафедри



( В.В. Приходько )

(підпис)

(прізвище та ініціали)

"13" чевня 2019 року

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 7	Галузь знань : 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ(шифр і назва)	Нормативна	
	Спеціальність 014 Середня освіта (шифр і назва)		
Модулів – 7	Спеціалізація: 014.11 Середня освіта (фізична культура)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 7		3-й, 4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 210		V, VI, VII	VII, VIII
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2 – 6;	Ступінь вищої освіти: <u>«Бакалавр»</u>	26 та 26 год.	4 та 10 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		26 та 24 год.	2 та 2 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		68 та 40 год.	42 год
<b>Індивідуальні завдання: 14</b>			
Вид контролю: залік, іспит			

### 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** дисципліни – є оволодіння спеціальними знаннями з основ теорії, методики та організації спортивного тренування.

**Завдання** дисципліни:

1. Розвиток у студентів творчого мислення при вирішенні загальних та часткових завдань спортивної підготовки.
2. Знання студентами основних категорій (понять) дисципліни «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ».
3. Ознайомлення з основами теоретичних та експериментальних досліджень в системі спортивної підготовки.
4. Здобуття базових знань з видів, основ організації спортивних змагань, побудови навчально-тренувального процесу в системі багаторічної підготовки.
5. Узагальнення науково-методичної та спеціальної інформації з питань планування навантажень, побудови тренувального процесу, розвитку та вдосконалення різноманітних сторін спортивної підготовки, використання засобів стимуляції та відновлення працездатності спортсменів.
5. Набуття базових та фундаментальних знань з питань відбору спортсменів до занять спортом, а також протягом системи багаторічного вдосконалення (за видами).

6. Розширити базові та сформувані фундаментальні знання з організації, управління, прогнозування та проведення основних видів контролю у сфері спортивної підготовки спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення.

**Передумови** для вивчення дисципліни (перелік дисциплін, вивчених раніше): теорія і методика фізичного виховання (загальні основи), теорія і методика обраного виду спорту, спортивна медицина, психологія та психологія особистості, підвищення спортивної майстерності, основи охорони праці, педагогіка, анатомія людини, загальна та спортивна фізіологія людини, вступ до спеціальності, гігієна, спортивні споруди та обладнання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати** загальну характеристику предмету «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ», функції та теорію спортивної діяльності, завдання, засоби та методи спортивного тренування, характеристику сторін підготовленості спортсмена, систему спортивного тренування, структура підготовленості спортсмена та основи структури тренувального процесу в багатолітньому процесі, особливості побудови занять спортивного тренування в мікроциклах, мезоциклах і макроциклах, побудови підготовки й структура багаторічного процесу та основи спортивного відбору.

**вміти** формувати систему знань про зародження та розвиток спорту у світовій практиці, реалізувати міжпредметні зв'язки, розробити "Положення "про змагання, планувати стратегію і тактику змагальної діяльності враховуючи стан спортсмена, склад суперників, особливості суддівства, спосіб проведення змагань, оцінити навчально-тренувальну та змагальну діяльність спортсменів та їх здатність до самоконтролю, визначити реакцію основних систем організму спортсмена на тренувальні та змагальні навантаження, прогнозувати результати навчально-тренувального процесу на основі врахування закономірностей адаптації щодо тренувальних впливів, визначити реакцію основних систем організму спортсмена на тренувальні та змагальні навантаження, визначити параметри тренувальних та змагальних навантажень і зпівставляти їх з досягненням показниками, визначити оптимальні навантаження під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ, ефективно використовувати загальні та специфічні методичні принципи побудови процесу спортивного тренування, ставити конкретні завдання щодо досягнення бажаних результатів навчально-тренувального процесу, використовувати методи спортивного тренування в залежності від завдань занять, визначити структуру фізичної, технічної, тактичної підготовленості в обраному виді спорту, визначити рівень розвитку в фізичних якостей окремого спортсмена та оцінити його у відповідності із програмою підготовки та віковими нормативами, забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховим діям, застосовувати різноманітні засоби і методи навчання, у т.ч. тренажери, комп'ютери, ставити педагогічне завдання, яке полягає в аналізі психічної підготовленості окремого спортсмена і визначенні на цій основі пріоритетних напрямів психічної підготовки, користуватися нормативними документами для ДЮСШ різних типів складності, документами планування навчально-тренувального процесу(перспективним планом, річним планом, планами на місяць, мікроцикл, планами на тренувальні заняття), формувати педагогічні завдання в залежності від віку, стану здоров'я, рівня підготовленості спортсменів на різних етапах підготовки, вміти надати визначення понять «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція», вміти характеризувати етапи відбору в спорті, вміти характеризувати взаємозв'язок етапів відбору з етапами багаторічної підготовки, вміти визначити критерії відбору в залежності від специфіки виду спорту.

**Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:**

- ЗК 1.** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 2.** Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- ЗК 3.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
- ЗК 4.** Здатність працювати як автономно, так і в команді.
- ЗК 5.** Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 6.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК 7.** Здатність спілкуватися іноземною мовою.
- ЗК 8.** Здатність користуватися сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями.
- ЗК 9.** Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети, володіння навичками міжособистісної взаємодії.
- ЗК 10.** Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК 11.** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК 12.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 13.** Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт, а також приймати обґрунтовані рішення.
- ФК 1.** Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- ФК 2.** Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.
- ФК 3.** Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти.
- ФК 4.** Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.
- ФК 6.** Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ФК 7.** Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- ФК 10.** Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.
- ФК 11.** Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ФК 13.** Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму
- ФК 14.** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 16.** Здійснювати планування, організацію, контроль освітнього процесу, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.
- ФК 17.** Здатність розробляти методичну документацію в сфері фізичної культури і спорту з обліком соціальних, морфофункціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі та віку, природничих і економічних особливостей регіону.

**ФК 18.** Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій.

**ФК 19.** Здатність до безперервного професійного розвитку.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. «Вступ до предмету «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ» та теорія спортивних змагань й змагальної діяльності».**

**Тема №1.** Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві.

**Складові теми:**

1. Місце та значення спорту на сучасному етапі розвитку суспільства.
2. Загальна характеристика структури та змісту навчальної дисципліни «Теорія спорту».
3. Основні поняття (категорії) теорії спорту.
4. Загальна характеристика методології та принципи теорії спорту.
5. Експериментально-емпіричний та теоретичний рівень досліджень.
6. Загальнонаукові та часткові методи дослідження в спорті.

**Тема №2. «Функції спорту та їх місце у системі суспільних відносин».**

**Складові теми:**

1. Поняття «функція спорту», класифікація функції спорту.
2. Характеристика змагальної оздоровчо-рекреаційної, інформаційно-прогностичної, гуманістичної функції спорту.
3. Програмно-нормативні й організаційні основи спорту.

**Тема №3. «Теорія спортивних змагань та особливості змагальної діяльності».**

**Складові теми:**

1. Змагання в системі підготовки спортсменів.
2. Види спортивних змагань.
3. Регламентация та способи проведення змагань.
4. Визначення результатів змагань.
5. Структура та особливості змагальної діяльності.

**Модульна робота 1** за темою «Вступ до предмету «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ» та теорія спортивних змагань й змагальної діяльності. Фізіологічні основи підготовки спортсменів».

**Змістовий модуль 2. «Фізіологічні основи підготовки спортсменів».**

**Тема №4.** Адаптація в спорті і закономірності її формування.

**Складові теми:**

1. Поняття „адаптація” та види адаптації в спорті.
2. Закономірності формування термінової адаптації.
3. Закономірності формування довгострокової адаптації.

**Тема №5.** Закономірності формування стомлення та відновлення під впливом навантажень.

**Складові теми:**

1. Поняття „стомлення” та „відновлення”.
2. Стомлення та відновлення при виконанні навантажень різної спрямованості.
3. Стомлення та відновлення в залежності від кваліфікації та тренуваності спортсменів.

**Тема №6.** Фізичне навантаження в спорті як фактор досягнення спортивного результату.

**Складові теми:**

1. Характеристика навантажень, які використовуються в спорті.
2. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптацій.
3. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

**Модульна робота 2** за темою «Фізіологічні основи підготовки спортсменів».

**Змістовий модуль 3. «Основи системи підготовки спортсменів. Загальна характеристика основних компонентів спортивної підготовки».**

**Тема №7.** Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки.

**Складові теми:**

1. Мета и завдання спортивної підготовки.
2. Засоби спортивної підготовки.
3. Методи спортивної підготовки.

**Тема №8.** Характеристика структури підготовки та підготовленості спортсмена.

**Складові теми:**

1. Поняття «підготовка» та «підготовленість».
2. Сторони підготовленості, які визначають рівень досягнень.
3. Характеристика технічної та тактичної підготовленості спортсменів.
4. Характеристика фізичної підготовленості.
5. Характеристика психічної та інтегральної підготовленості.

**Тема №9.** Загальна характеристика фізичної підготовки спортсменів.

**Складові теми:**

1. Фізична підготовка складова частка спортивного тренування.
2. Види фізичної підготовки.
3. Завдання, засоби та методи фізичної підготовки спортсменів.
4. Особливості розвитку швидкісних та силових здібностей спортсмена.
5. Особливості розвитку координаційних здібностей спортсмена.
6. Особливості розвитку витривалості.
7. Особливості розвитку гнучкості.

**Тема №10.** Характеристика техніко-тактичної підготовки спортсмена.

**Складові теми:**

1. Загальні основи технічної підготовки спортсменів.
2. Завдання, методи, стадії і основи методики технічної підготовки.
3. Основи тактичної підготовки спортсменів.
4. Завдання, засоби та методи тактичної підготовки.

**Тема №11.** Характеристика психологічної та інтегральної підготовки спортсмена.

**Складові теми:**

1. Основні напрямки психічної підготовки.
2. Завдання, методи психічної підготовки
3. Управління стартовим станом спортсмена
4. Завдання, засоби та методи інтегральної підготовки спортсменів.

**Модульна робота 3 за темою «Основи системи підготовки спортсменів Загальна характеристика основних компонентів спортивної підготовки».**

**Змістовий модуль 4. «Загальна характеристика основних компонентів спортивної підготовки».**

**Тема №12.** Швидкісні здібності та особливості підготовки на етапі багаторічного вдосконалення.

**Складові теми:**

1. Завдання розвитку швидкісних здібностей.
2. Засоби розвитку швидкісних здібностей.
3. Методи розвитку швидкісних здібностей.

**Тема №13.** Особливості розвитку гнучкості та координаційних здібностей спортсмена різної кваліфікації на етапах багаторічної підготовки.

**Складові теми:**

1. Завдання розвитку гнучкості та координаційних здібностей.

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

**Тема №14.** Витривалість, характеристика загальної та спеціальної витривалості спортсменів.

**Складові теми:**

1. Завдання розвитку витривалості.
2. Засоби розвитку витривалості.
3. Методи розвитку витривалості.

**Тема №15.** Силові здібності спортсменів та методика їх розвитку в залежності від специфіки виду спорту.

**Складові теми:**

1. Завдання розвитку силових здібностей
2. Засоби розвитку силових здібностей
3. Методи розвитку силових здібностей.

**Змістовний модуль 5** за темою «**Структура процесу підготовки спортсменів**»

**Тема 16.** Основи побудови навчально-тренувального процесу.

**Складові теми:**

1. Характеристика побудови тренувального заняття.
2. Типи тренувальних занять та їх спрямованість.
3. Форми організації тренувальних занять.

**Тема 17.** Основи циклічності побудови програм спортивної підготовки.

**Складові теми:**

1. Загальна характеристика мікроциклів та їх типи.
2. Характеристика мезоциклу та їх типи.
3. Характеристика макроциклу та її періоди.
4. Особливості побудови мікро-, мезоциклів та періодів макроциклів на різних етапах підготовки.

**Тема 18.** Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.

**Складові теми:**

1. чинники, що впливають на структуру багаторічної підготовки.
2. Етапи багаторічної підготовки та їх характеристика.

**Модульна робота 4.** за темою «**Структура процесу підготовки спортсменів**»

**Змістовний модуль 6** за темою «**Спортивний відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів**»

**Тема 19.** Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.

**Складові теми:**

1. Поняття спортивний відбір, спортивна орієнтація та їх складових.
2. Взаємозв'язок етапів багаторічної підготовки та етапів спортивного відбору.

**Тема 20.** Етапи спортивного відбору та їх критерії.

**Складові теми:**

1. Етапи спортивного відбору та їх основні завдання.
2. Критерії первинного відбору до занять спортом.
3. Критерії відбору на різних їх етапах.

**Модульна робота 6.** за темою «**Спортивний відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів**»

**Змістовний модуль 7** за темою «**Основи контролю, засобів відновлення, управління, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів**»

**Тема 21.** Основи контролю в системі підготовки спортсменів.

**Складові теми:**

1. Поняття контроль та його види.



2. Особливості контролю за фізичною підготовленістю спортсмена.
3. Особливості контролю за технічною підготовленістю спортсмена.
4. Особливості контролю за тактичною підготовленістю спортсмена.
5. Особливості контролю за психологічною підготовленістю спортсмена.
6. Особливості контролю за інтегральною підготовленістю спортсмена.

**Тема 22.** Основи управління в системі підготовки спортсменів.

**Складові теми:**

1. Поняття управління та його види.
2. Особливості управління фізичним навантаженням протягом на різних етапах підготовки.

**Тема 23.** Засоби відновлення та стимуляції роботоздатності в системі підготовки спортсменів.

**Складові теми:**

1. Характеристика засобів відновлення.
2. Педагогічні засоби відновлення.
3. Характеристика медико-біологічних засобів відновлення.
4. Характеристика психологічних засобів відновлення.

**Тема 24.** Моделювання та прогнозування в спорті.

**Складові теми:**

1. Поняття «модель» та «моделювання».
2. Види моделей та їх характеристика.
3. Поняття «прогнозування», види прогнозування.

**Модульна робота 7.** за темою «Основи контролю, засобів відновлення, управління, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів».

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь ого	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	п	ла б	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1. «Вступ до предмету «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ» та теорія спортивних змагань й змагальної діяльності»</b>												
<b>Тема №1.</b> Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві	10	2	2			6						
<b>Тема №2.</b> Функції спорту та їх місце у системі суспільних відносин	9	2	2			5						
<b>Тема №3.</b> Теорія спортивних змагань та особливості змагальної діяльності	9	2	1			6						
<b>Модульна робота</b> за змістовим модулем «Вступ до предмету «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ» та теорія спортивних змагань й змагальної діяльності»	1		1									
<b>Усього годин 1 модуль</b>	<b>30</b>	6	6			18						

<b>Змістовий модуль 2. «Фізіологічні основи підготовки спортсменів».</b>												
<b>Тема №4.</b> Адаптація в спорті і закономірності її формування в спорті	8	1	1			6						
<b>Тема №5.</b> Закономірності формування стомлення та відновлення під впливом навантажень	7	1	1			5						
<b>Тема№6.</b> Фізичне навантаження в спорті як фактор досягнення спортивного результату	9	2	1			6						
<b>Модульна робота</b> за змістовим модулем «Фізіологічні основи підготовки спортсменів»	1		1									
<b>Усього годин 2 модуль</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>22</b>						
<b>Змістовий модуль 3. «Основи системи підготовки спортсменів. Загальна характеристика основних компонентів спортивної підготовки».</b>												
<b>Тема №7.</b> Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки.	6	2	1			3						
<b>Тема №8.</b> Характеристика структури підготовки та підготовленості спортсмена	7	2	1			4						
<b>Тема №9.</b> Загальна характеристика фізичної підготовки спортсменів	8	2	2			4						
<b>Тема №10.</b> Характеристика техніко-тактичної підготовки спортсмена	8	2	2			4						
<b>Тема №11.</b> Характеристика психологічної та інтегральної підготовки спортсмена.	6	2	2			2						
<b>Модульна робота</b> за змістовим модулем «Основи системи підготовки спортсменів. Загальна характеристика основних компонентів спортивної підготовки».	1		1									
<b>Усього годин 3 модуль</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>9</b>			<b>11</b>						
<b>Змістовий модуль 4. «Загальна характеристика основних компонентів спортивної підготовки».</b>												
<b>Тема №12.</b> Швидкісні здібності та особливості підготовки на етапі багаторічного вдосконалення	6	1	1			6						

<b>Тема №13.</b> Особливості розвитку гнучкості та координаційних здібностей спортсмена різної кваліфікації на етапах багаторічної підготовки	6	2	2			5						
<b>Тема №14.</b> Витривалість, характеристика загальної та спеціальної витривалості спортсменів.	6	1	1			4						
<b>Тема №15.</b> Силкові здібності спортсменів та методика їх розвитку в залежності від специфіки виду спорту.	12	2	2			2						
<b>Модульна робота 4</b> за темою «Загальна характеристика основних компонентів спортивної підготовки».			1									
<b>Усього годин 4 модуль</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>7</b>			<b>17</b>						
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>26</b>	<b>26</b>			<b>68</b>						
<b>IV курс, 7 семестр</b>												
<b>Змістовний модуль 5 . «Структура процесу підготовки спортсменів»</b>												
<b>Тема 16.</b> Основи побудови навчально-тренувального процесу	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>4</b>						
<b>Тема 17.</b> Основи циклічності побудови програм спортивної підготовки	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>3</b>						
<b>Тема 18.</b> Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>7</b>						
Модульна робота 5. за темою «Структура процесу підготовки спортсменів»	<b>2</b>		<b>2</b>									
<b>Усього годин 5 модуль</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>8</b>			<b>16</b>						
<b>Змістовний модуль 6 «Спортивний відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів»</b>												
<b>Тема 19.</b> Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>5</b>						
<b>Тема 20.</b> Етапи спортивного відбору та їх критерії	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>						
<u>Модульна робота 6</u> за темою «Спортивний відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів»	<b>2</b>		<b>2</b>									
<b>Усього годин 6 модуль</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			<b>14</b>						
<b>Змістовний модуль 7. «Основи контролю, засобів відновлення, управління, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів»</b>												

<b>Тема 21.</b> Основи контролю в системі підготовки спортсменів	<b>12</b>	4	2			6					
<b>Тема 22.</b> Основи управління в системі підготовки спортсменів.	<b>9</b>	4	2			3					
<b>Тема 23.</b> Засоби відновлення та стимуляції роботоздатності в системі підготовки спортсменів.	<b>6</b>	2	2			2					
<b>Тема 24.</b> Моделювання та прогнозування в спорті.	<b>5</b>	2	1			2					
Модульна робота 7. за темою «Основи контролю, засобів відновлення, управління, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів»	<b>1</b>		1								
<b>Усього годин 7 модуль</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>8</b>			<b>10</b>					
<b>Разом за 4 курс</b>	<b>90</b>	<b>26</b>	<b>24</b>			<b>40</b>	<b>14</b>				
<b>Разом за дисципліну</b>	<b>210</b>	<b>52</b>	<b>50</b>			<b>108</b>	<b>14</b>				

#### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Тема 1.</b>	
1	Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві	2
	<b>Тема 2.</b>	
2	Функції спорту та їх місце у системі суспільних відносин	2
	<b>Тема 3.</b>	
3	Теорія спортивних змагань та особливості змагальної діяльності	2
	<b>Тема 4.</b>	
4	Адаптація в спорті і закономірності її формування	1
	<b>Тема 5.</b>	
5	Закономірності формування стомлення та відновлення під впливом навантажень	1
	<b>Тема 6.</b>	
6	Фізичне навантаження в спорті як фактор досягнення спортивного результату	2
	<b>Тема 7.</b>	
7	Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки.	1
	<b>Тема 8.</b>	
8	Характеристика структури підготовки та підготовленості спортсмена	1
	<b>Тема 9.</b>	
9	Загальна характеристика фізичної підготовки спортсменів	2
	<b>Тема 10.</b>	
10	Характеристика техніко-тактичної підготовки спортсмена	2

	<b>Тема 11.</b>	
11	Характеристика психологічної та інтегральної підготовки спортсмена.	2
	<b>Тема 12.</b>	
12	Швидкісні здібності та особливості підготовки на етапі багаторічного вдосконалення	2
	<b>Тема 13.</b>	
13	Особливості розвитку гнучкості та координаційних здібностей спортсмена різної кваліфікації на етапах багаторічної підготовки	2
	<b>Тема 14.</b>	
14	Витривалість, характеристика загальної та спеціальної витривалості спортсменів.	2
	<b>Тема 15.</b>	
15	Силові здібності спортсменів та методика їх розвитку в залежності від специфіки виду спорту	2
	<b>Разом за 3 курс</b>	<b>26</b>
	<b>Тема 16.</b>	
16	Основи побудови навчально-тренувального процесу	2
	<b>Тема 17.</b>	
17	Основи циклічності побудови програм спортивної підготовки	2
	<b>Тема 18.</b>	
18	Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	2
	<b>Модульна робота 5.</b> за темою «Структура процесу підготовки спортсменів»	2
	<b>Тема 19.</b>	
19	Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки	2
	<b>Тема 20.</b>	
20	Етапи спортивного відбору та їх критерії	4
	<b>Модульна робота 6</b> за темою «Спортивний відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів»	2
	<b>Тема 21.</b>	
21	Основи контролю в системі підготовки спортсменів	2
	<b>Тема 22.</b>	
22	Основи управління в системі підготовки спортсменів.	2
	<b>Тема 23.</b>	
23	Засоби відновлення та стимуляції роботоздатності в системі підготовки спортсменів.	2
	<b>Тема 24.</b>	
24	Моделювання та прогнозування в спорті.	1
	<b>Модульна робота 7.</b> за темою «Основи контролю, засобів відновлення, управління, моделювання та прогнозування в системі підготовки спортсменів.	1
	<b>Разом за 4 курс</b>	<b>24</b>
	<b>Разом з дисципліни</b>	<b>50</b>

#### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Тема 1.</b>	
1	Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в	6

	суспільстві	
	<b>Тема 2.</b>	
2	Функції спорту та їх місце у системі суспільних відносин	5
	<b>Тема 3.</b>	
3	Теорія спортивних змагань та особливості змагальної діяльності	6
	<b>Тема 4.</b>	
4	Адаптація в спорті і закономірності її формування	6
	<b>Тема 5.</b>	
5	Закономірності формування стомлення та відновлення під впливом навантажень	5
	<b>Тема 6.</b>	
6	Фізичне навантаження в спорті як фактор досягнення спортивного результату	6
	<b>Тема 7.</b>	
7	Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки.	3
	<b>Тема 8.</b>	
8	Характеристика структури підготовки та підготовленості спортсмена	4
	<b>Тема 9.</b>	
9	Загальна характеристика фізичної підготовки спортсменів	4
	<b>Тема 10.</b>	
10	Характеристика техніко-тактичної підготовки спортсмена	4
	<b>Тема 11.</b>	
11	Характеристика психологічної та інтегральної підготовки спортсмена.	2
	<b>Тема 12.</b>	
12	Швидкісні здібності та особливості підготовки на етапі багаторічного вдосконалення	6
	<b>Тема 13.</b>	
13	Особливості розвитку гнучкості та координаційних здібностей спортсмена різної кваліфікації на етапах багаторічної підготовки	5
	<b>Тема 14.</b>	
14	Витривалість, характеристика загальної та спеціальної витривалості спортсменів.	4
	<b>Тема 15.</b>	
15	Силкові здібності спортсменів та методика їх розвитку в залежності від специфіки виду спорту	2
	<b>Разом за 3 курс</b>	<b>68</b>
	<b>Тема 16.</b>	
16	Основи побудови навчально-тренувального процесу	4
	<b>Тема 17.</b>	
17	Основи циклічності побудови програм спортивної підготовки	3
	<b>Тема 18.</b>	
18	Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	7
	<b>Тема 19.</b>	
19	Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки	5
	<b>Тема 20.</b>	

20	Етапи спортивного відбору та їх критерії	8
	<b>Тема 21.</b>	
21	Основи контролю в системі підготовки спортсменів	6
	<b>Тема 22.</b>	
22	Основи управління в системі підготовки спортсменів.	3
	<b>Тема 23.</b>	
23	Засоби відновлення та стимуляції роботоздатності в системі підготовки спортсменів.	2
	<b>Тема 24.</b>	
24	Моделювання та прогнозування в спорті.	2
	<b>Разом за 4 курс</b>	<b>40</b>
	<b>Разом з дисципліни</b>	<b>108</b>

#### 7. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Тема 17.</b>	
1	Основи циклічності побудови програм спортивної підготовки	14
	<b>Разом</b>	<b>14</b>

#### 8. Методи навчання

1. Словесний метод.
2. Наочний метод.
3. Вивчення та аналіз прикладного матеріалу.
4. Аналіз та синтез інформації.
5. Поєднання логічного та історичного аналізу.
6. Функціонально-структурного аналізу.
7. Порівняння та зіставлення.

#### 9. Методи контролю

1. Поточний контроль – відвідування занять, відповіді за темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи, написання модульної роботи за змістовним модулем.

2. Підсумковий контроль – залік.

Перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.

1. Місце та значення спорту на сучасному етапі розвитку суспільства.
2. Загальна характеристика структури та змісту навчальної дисципліни «Теорія та методика спортивної підготовки».
3. Основні поняття (категорії) теорії та методики спортивної підготовки.
4. Загальна характеристика методології та принципи теорії та методики спортивної підготовки.
5. Експериментально-емпіричний та теоретичний рівень досліджень.
6. Загальнонаукові та часткові методи дослідження в спорті.
7. Поняття «функція спорту», класифікація функції спорту.
8. Характеристика змагальної оздоровчо-рекреаційної, інформаційно-прогностичної, гуманістичної функції спорту.
9. Програмно-нормативні й організаційні основи спорту.
10. Змагання в системі підготовки спортсменів.
11. Види спортивних змагань.
12. Регламентація та способи проведення змагань.
13. Визначення результатів змагань.
14. Структура та особливості змагальної діяльності.
15. Поняття „адаптація” та види адаптацій в спорті.
16. Закономірності формування термінової адаптації.
17. Закономірності формування довгострокової адаптації
18. Поняття „стомлення” та „відновлення”.

19. Стомлення та відновлення при виконанні навантажень різної спрямованості.
20. Стомлення та відновлення в залежності від кваліфікації та тренуваності спортсменів.
21. Характеристика навантажень, які використовуються в спорті.
22. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптацій.
23. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.
24. Мета і завдання спортивної підготовки.
25. Засоби спортивної підготовки.
26. Методи спортивної підготовки.
27. Поняття «підготовка» та «підготовленість».
28. Сторони підготовленості, які визначають рівень досягнень.
29. Характеристика технічної та тактичної підготовленості спортсменів.
30. Характеристика фізичної підготовленості.
31. Характеристика психічної та інтегральної підготовленості.
32. Фізична підготовка складова частка спортивного тренування.
33. Види фізичної підготовки.
34. Завдання, засоби та методи фізичної підготовки спортсменів.
35. Особливості розвитку швидкісних та силових здібностей спортсмена.
36. Особливості розвитку координаційних здібностей спортсмена.
37. Особливості розвитку витривалості.
38. Особливості розвитку гнучкості.
39. Загальні основи технічної підготовки спортсменів.
40. Завдання, методи, стадії і основи методики технічної підготовки.
41. Основи тактичної підготовки спортсменів.
42. Завдання, засоби та методи тактичної підготовки.
43. Основні напрямки психічної підготовки.
44. Завдання, методи психічної підготовки
45. Управління стартовим станом спортсмена
46. Завдання, засоби та методи інтегральної підготовки спортсменів.
47. Завдання розвитку швидкісних здібностей.
48. Засоби розвитку швидкісних здібностей.
49. Методи розвитку швидкісних здібностей.
50. Завдання розвитку гнучкості та координаційних здібностей.
51. Засоби розвитку гнучкості та координаційних здібностей.
52. Методи розвитку гнучкості та координаційних здібностей.
53. Завдання розвитку витривалості.
54. Засоби розвитку витривалості.
55. Методи розвитку витривалості.
56. Завдання розвитку силових здібностей
57. Засоби розвитку силових здібностей
58. Методи розвитку силових здібностей.

Контроль з навчальної діяльності студента здійснюється за модульно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 100-бальною шкалою.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

#### 3 курс

Поточне тестування та самостійна робота												Сума / n модулей
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль №2								
T1	T2	T3	MK1	T4	T5	MK2						
5	5	5	5	5	5	5						
Змістовий модуль №3			Змістовий модуль №4			Змістовий модуль №5						100
T6	T7	T8	MK3	T9	T	MK4	T	T	T	T	MK5	



					10		11	12	13	14	15		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	

## 4 курс

Поточне тестування та самостійна робота												Іспит
Змістовий модуль №5				Змістовий модуль №6			Змістовий модуль №7					
T16	T17	T18	МК5	T19	T20	МК6	T21	T22	T23	T24	МК7	40
5	30	5	20	5	30	20						
60				60			60					
<b>Середній бал 60</b>												
<b>Загальна сума 100</b>												

## 11. Форми поточного контролю 3 курсу (залік)

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
<b>Кількість балів за змістовий модуль I (max — 100)</b>		
Відповіді за темами дисциплін (за 3 теми)	9	15
Виконання самостійних робіт (за 3 роботи)	16	30
Перевірка конспекту	5	15
Модульна робота (за 1 змістовий модуль)	30	40
<b>Всього за I змістовий модуль</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Кількість балів за змістовий модуль II (max — 100)</b>		
Відповіді за темами дисциплін (за 3 теми)	9	15
Виконання самостійних робіт (за 3 роботи)	16	30
Перевірка конспекту	5	15
Модульна робота (за 2 змістовий модуль)	30	40
<b>Всього за II змістовий модуль</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Кількість балів за змістовий модуль III (max — 100)</b>		
Відповіді за темами дисциплін (за 2 теми)	9	15
Виконання самостійних робіт (за 2 роботи)	6	25
Модульна робота (за 3 змістовий модуль)	15	20
<b>Всього за III змістовий модуль</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>Кількість балів за змістовий модуль IV (max — 100)</b>		
Відповіді за темами дисциплін (за 2 теми)	9	15
Виконання самостійних робіт (за 2 роботи)	6	25
Модульна робота (за 3 змістовий модуль)	15	20
<b>Всього за III змістовий модуль</b>	<b>30</b>	<b>60</b>

## Форми поточного контролю 3 курсу (залік)

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
<b>Кількість балів за змістовий модуль I (max — 60)</b>		
Відповіді за темами дисциплін (за 3 теми)	9	15
Виконання індивідуального завдання (за 1 роботу)	6	25
Модульна робота (за 1 змістовий модуль)	15	20
<b>Всього за I змістовий модуль</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>Кількість балів за змістовий модуль II (max — 60)</b>		
Відповіді за темами дисциплін (за 2 теми)	6	10
Виконання самостійних робіт (за 1 роботу)	14	30

Модульна робота (за 2 змістовий модуль)	15	20
<b>Всього за II змістовий модуль</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>Кількість балів за змістовий модуль III (max – 60)</b>		
Відповіді за темами дисциплін (за 4 теми)	12	20
Виконання самостійних робіт (за 2 роботи)	3	20
Модульна робота (за 3 змістовий модуль)	15	20
<b>Всього за III змістовий модуль</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>Іспит</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>Всього</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

### 12. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>	задовільно	
64-73	<b>D</b>		
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Методичне забезпечення

1. Рекомендована література.
2. Мультимедійний лекційний матеріал.

### 14. Рекомендована література

#### 14.1. Базова

1. Абсалямов Т.М. Управление подготовкой спортсменов высокого класса / Т.М. Абсалямов // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация, международный семинар «Теория и практика плавания на пороге третьего тысячелетия». – Санкт-Петербург, 2001.– С. 8-10.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 303с.
3. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 1998. – №7. – С.7.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
5. Долбышева Н.Г. Справочник терминов и понятий теории спорта / Н.Г. Долбышева, Н.Л. Коваленко, А.С. Кошечев. – Днепропетровск, 2010.
6. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. / В.М. Зацюрский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
7. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев – М.: Известия, 2001. – 333 с.

9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры. – изд. 5-е / Л.П. Матвеев – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / монография / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.
11. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003 - 863 с.
13. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / / В.Н.Платонов, Н.Ж. Булгакова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
14. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. К.: Здоров'я, 1988. – 216 с.
15. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. - – К.: Олимпийская литература, 2003. – 576 с.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
17. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – 787с.
20. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение (в 2 томах) / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015.
21. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія і практика: підручник / Л.П. Сергієнко. - У 2 кн. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010.
22. Филин В.П. Теория юношеского спорта. - М.: Физическая культура и спорт, 1987. - 128 с.
23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980. – 255 с.
24. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.
25. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М. Шкретій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 258 с.

#### **14.2. Допоміжна**

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методологічні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня. д.фіз.вих., спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Р.Ф. Ахметов. – К., 2006. – 46 7с.
2. Бальсевич В.К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2008. – №5. – С. 57-62.
3. Бычков Ю. М. Теоретические и методические предпосылки овладения моделирования двигательных действий (на примере фехтования) / Ю. М. Бычков // Теория и практика физической культуры. 2006. – № 3. – С. 28-31.

4. Платонов В.Н. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к играм олимпиады 2008 г. в Пекине / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – Специальный выпуск. – С. 106-131.

5. Платонов В., Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В.Н.Платонов, К. Сахновский, М.Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – №1. – С.3-13.

6. Сахновский К.П. Построение заключительного этапа многолетней подготовки спортсменов / К.П. Сахновский // Наука в олимпийском спорте . – 2001. – №2. – С. 21-24.

7. Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: автореф. дис. на соискание уч. степени ...д-ра.пед.наук / К.П. Сахновский. – К., 1997. – 48 с.

8. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 213 с.

9. Allen D.M. A kinetic and kinematics comparison of the grad and track start in swimming / D.M. Allen // Unpublished master's thesis. – University of Wisconsin, La Crosse, 1997.

10. Allen R.H. A study of the leg stroke in swimming the crawl stroke / R.H. Allen // Master's thesis. – State University of Iowa, 1948.

11. Anderson R. Effects of taper on swim power, stroke distance and performance / R. Anderson, J. Johns, J.A.

#### 15. Інформаційні ресурси

1. [window.edu.ru>resource/035/25035/files/nwpi124.pdf](http://window.edu.ru/resource/035/25035/files/nwpi124.pdf)
2. [do.gendocs.ru>docs/index-191840.html](http://do.gendocs.ru/docs/index-191840.html)
3. [knowledge.allbest.ru>Педагогика>... 0.html](http://knowledge.allbest.ru/Педагогика>... 0.html)
4. [BoxTrener.ru>utchebnik-po...glava...issledovatel'skaya...](http://BoxTrener.ru/utchebnik-po...glava...issledovatel'skaya...)



Викладач \_\_\_\_\_

Нестеренко Н.А.

(підпис)



Балджи І.В.

(підпис)

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

Приходько В.В.

(підпис)