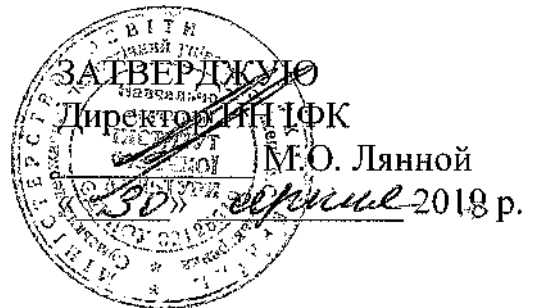


Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)
другий

(магістерський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією

Навчально-наукового інституту
фізичної культури

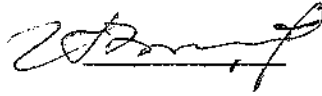
«30» серпня 2018 р.

Голова: Міщенко О.В., к. фіз. вих.,
доц. Александр

Розробник: Гончаренко В.І., к. фіз.вих., професор
Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри **теорії та методики спорту**

Протокол № 1 від 30 серпня 2018р.

Завідувач кафедри
к.фіз.вих., професор



Гончаренко В.І.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Магістр	Обов'язкова	
Загальна кількість годин – 90		Рік підготовки:	
		6-й	6-й
		Семестр	
		I-й	I-й
		Лекції	
		14 год.	2 год.
		Семінарські	
		14 год.	4 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	82 год.
		Консультації	
		2 год.	2 год.
		Вид контролю (год.)	
		Залік	Залік

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія спортивного тренування» є засвоєння магістрантами теоретичних основ спортивного тренування, основ сучасної системи підготовки спортсменів, засвоєння магістрантами теоретичних знань щодо проведення тренувальних занять, визначення спрямованості та величини тренувальних навантажень.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є набуття теоретичних знань та практичних умінь з таких дисциплін як анатомія людини, фізіологія людини, біомеханіка, теорія та методика викладання спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики тощо.

3. Результати вивчення за дисципліною

Знання	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті безперервної фахової підготовки, підтримувати, розвивати і вдосконалювати свій духовний, інтелектуальний, морально-етичний рівень використовуючи усі сучасні засоби, методики і технології. ЗК 2. Здатність виявляти широке коло проблем, визначати мету, завдання та обирати ефективні напрямки їх досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ з використанням як теоретичних, так і експериментальних методів. ЗК 6. Здатність усвідомлювати соціальну значущість своєї майбутньої професії, сумлінно виконувати професійні обов'язки, дотримуватися принципів наукової етики, бути нетерпимим до корупційної поведінки, поважно ставиться до права й закону.
Уміння	Здатність застосовувати у процесі тренування різні засоби відновлення працездатності. Здатність до оволодіння знань теоретичних засад методики спортивного тренування, особливостей організації навчально-тренувального процесу з видів спорту, системи та критеріїв спортивного контролю. Здатність удосконалювати свою спортивну майстерність в обраному виді спорту. Уміти працювати самостійно і автономно. Уміти вирішувати та прогнозувати результати

	складних спеціалізованих задач та практичних проблем у сфері фізичної культури і спорту, що пов'язані із застосуванням відповідних підходів, теорій, методів та технологій. Здатність та вміння використовувати отримані поглиблені знання, та сформовані загальнокультурні і професійні компетентності.
Комунікація	ЗК 7. Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію, мати навички роботи у команді, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність.
Автономія та відповідальність	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті безперервної фахової підготовки, підтримувати, розвивати і вдосконалювати свій духовний, інтелектуальний, морально-етичний рівень використовуючи усі сучасні засоби, методики і технології.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Студент у повному обсязі засвоїв усі теми навчальної програми, володіє ґрунтовним знанням навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; правильно, чітко і послідовно відповідає на всі поставлені запитання; вміє застосовувати набуті теоретичні знання при вирішенні практичних завдань
82-89	Студент недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв окремі питання навчальної програми, однак у цілому має міцні знання навчального матеріалу, що міститься в основних рекомендованих літературних джерелах; аргументовано відповідає на поставлені запитання та вміє застосовувати набуті теоретичні знання при вирішенні практичних завдань, однак допускає незначні неточності за умови, що принципові моменти питання розкриті правильно
74-81	Студент недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв деякі теми навчальної програми; має міцні знання навчального матеріалу та в цілому вміє застосовувати набуті теоретичні знання при вирішенні практичних завдань; допускає неточності при відповіді

	на поставлені запитання
64-73	Студент засвоїв лише окремі теми навчальної програми; при відповіді на поставлені запитання допускає суттєві неточності; не вміє самостійно чітко та повно викласти зміст основних питань навчальної дисципліни; при вирішенні практичних завдань допускає помилки та порушує логіку їх виконання
60-63	Студент засвоїв лише окремі питання навчальної програми; має слабкі знання навчального матеріалу; не вміє достатньо самостійно, точно, послідовно й аргументовано викласти зміст більшості питань програми навчальної дисципліни; при вирішенні практичних завдань допускає помилки, що впливає на результат і правильність висновків
35-59	Студент не засвоїв більшості тем навчальної програми, допускає суттєві помилки при відповідях на поставлені запитання; не вміє застосовувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань
0-34	Студент не засвоїв навчальної програми, неправильно відповідає на поставлені запитання; не вміє застосовувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань

Розподіл балів

Поточний контроль							Разом	Сума
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7		
Поточний контроль							80	100
10	10	10	15	15	10	10		
Контроль самостійної роботи							20	
3	3	3	3	3	3	2		

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	A	відмінно	

82-89	B	добре	зараховано
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: опитування під час практичних занять, презентації результатів виконання самостійної роботи, залік.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.

Мета і завдання спортивного тренування. Сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.

РОЗДІЛ 2. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.

Загальні поняття про управління. Тренувальні ефекти. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера.

РОЗДІЛ 3. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів, адаптація до тренувальних навантажень.

Загальні поняття про навантаження. Характер, величина та спрямованість навантажень.

Основні поняття про адаптацію. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень. Енергетичні витрати. Адаптація нервово-м'язової системи до фізичних навантажень.

РОЗДІЛ 4. Види підготовки у спортивному тренуванні.

Характеристика видів підготовки спортсменів: фізична підготовка, технічна і тактична, психічна та вольова підготовки.

РОЗДІЛ 5. Побудова тренувального процесу у річному циклі підготовки.

Основні теоретико-методичні поняття. Планування тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу.

РОЗДІЛ 6. Побудова тренувальних занять різної спрямованості, побудова тренувальних мікроциклів і мезоциклів у обраному виді спорту.

Побудова занять вибіркової спрямованості. Побудова комплексних занять. Побудова мікроциклів: втягуючих, ординарних, ударних, відновлювальних.

РОЗДІЛ 7. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Проблема відновлення спортивної працездатності. Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Психологічні засоби відновлення.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назва розділів і тем	Кількість годин			
	Денна форма		Заочна форма	
	≥	у тому числі		у тому числі

		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р.	Усього	Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р.
РОЗДІЛ 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.	4	2	2			8		1	1			11
РОЗДІЛ 2. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.	4	2	2			8		1	1			11
РОЗДІЛ 3. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів, адаптація до тренувальних навантажень.	4	2	2			8						16
РОЗДІЛ 4. Види підготовки у спортивному тренуванні.	4	2	2			8						14
РОЗДІЛ 5. Побудова тренувального процесу у річному циклі підготовки.	4	2	2			8			1			10
РОЗДІЛ 6. Побудова тренувальних занять різної спрямованості, побудова тренувальних мікроциклів і мезоциклів у обраному виді спорту.	4	2	2			10			1			10

РОЗДІЛ 7. Засоби відновлення спортивної працездатності.	4	2	2		2	10					2	10
----------------------------------------------------------------	----------	----------	----------	--	----------	-----------	--	--	--	--	----------	-----------

Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Сучасна теорія спортивного тренування. Основні положення	2	1
2.	Управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю спортсменів	2	1
3.	Тренувальні та змагальні навантаження у спортивному тренуванні, адаптація до навантажень. Особливості тренування в жіночих видах спорту.	2	
4.	Види підготовки у спортивному тренуванні	2	
5.	Структура та зміст тренувального процесу у річному макроциклі	2	1
6.	Побудова тренувальних мезоциклів, мікроциклів та занять різної спрямованості в обраному виді спорту	2	1
7.	Засоби відновлення спортивної працездатності у тренувальному процесі. Сучасні засоби відновлення в обраному виді спорту (біомеханічні та фізіологічні засоби відновлення).	2	
РАЗОМ:		14	4

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов – К.: Здоров'я, 1990. – 196 с.
2. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів, 1993. – 270 с.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
4. Костюкевич В. М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – ФиС, 1997. – 280 с.
6. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1980. – 336 с.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 284 с.
8. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 317 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с. : ил.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с. : ил.

Додаткові:

1. Гончаренко В.І. Хокей на траві. Теорія і практика: навч.посібн./В.І. Гончаренко. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – 296 с.

2. Уилмор Дж. Х.. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж.Х., Л. Дэвид Костил. – К.: Олімпійська література, 1997. – 503 с.
3. Жмарев Н.В. Управленческая и организационная деятельность тренера / Н.В. Жмарев. – К.: Здоров'я, 1986. – 126 с.
4. Костюкевич В.М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / В.М. Костюкевич. – Киев: «Освіта України», 2010. – 270 с.

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

1. Мережа Інтернет.
3. Навчальні і робочі навчальні плани.
5. Графіки навчального процесу.
7. Опорні конспекти лекцій.
8. Засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).