

**Спеціальність:** 014 Середня освіта (Фізична культура).

**Освітня програма:** Середня освіта (Фізична культура).

**Рівень вищої освіти:** другий (магістерський).

**Назва навчальної дисципліни:** Теорія спортивного тренування

**Статус дисципліни** Вибіркова

**Мова навчання** Українська

**Семестр** 3

**Кредити ЄКТС** 3

**Програмні результати навчання:** застосовувати у процесі тренування різні засоби відновлення працездатності; володіти знаннями теоретичних засад методики спортивного тренування, особливостями організації навчально-тренувального процесу з видів спорту, системою та критеріями спортивного контролю; 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; уміти використовувати отримані поглиблені знання та сформовані загальнокультурні і професійні компетентності.

**Розділи та теми 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.

**Вид семестрового контролю: залік – 3 семестр**

**Рекомендована література:**

1. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов – К.: Здоров'я, 1990. – 196 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
3. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 317 с.
4. 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.
5. 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.

**Електронний ресурс.** <http://library.sspu.sumy.ua/>

**Internet джерела:** 1. <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>

2. [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/kostukevich11.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf)