

Сумський державний педагогічний університет

імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту

Директор _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

НН інституту

(підпис) (ініціали та прізвище)

« 31 » серпня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

(4-й рік навчання)

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура) перший (бакалаврський) рівень

Мова навчання: українська



Погоджено науково-методичною комісією
НН інституту фізичної культури
« 31 » серпня 2022 р.

Голова

Л.В. Мороз, к. пед. н., доцент

Суми – 2022 р.

Розробники:

1. Кулик Ніна Анатоліївна, кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорт. 
2. Лапицький В.О., доцент кафедри теорії та методики спорту 

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії та методики спорту

Протокол № 1 від «30» серпня 2022 р.

Завідувач кафедри

Бермудес Д. В. к. п. н., доцент 

Опис навчальної дисципліни (4 курс)

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		Заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 6	Бакалавр	Обов'язкова			
		Рік підготовки:			
4-й		4-й			
Семестр					
7-й		8-й	7-й	8-й	
Лекції					
18 год.		18 год.	4 год.	4 год.	
Практичні					
22 год.		24 год.	6 год.	6 год.	
Лабораторні					
год.		год.			
Самостійна робота					
80 год.		18 год.	110 год.	50 год.	
Консультації:					
год				год	
Вид контролю					
Екзамен 2 год					
Загальна кількість годин – 180 год.					

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна ТМОВС передбачає використання особистого досвіду спортивної діяльності студентів, передбачає опору на знання, практичні вміння та рухову підготовленість, які набувають майбутні тренери та викладачі в процесі академічних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін і на підвищення спортивної майстерності.

Метою викладання навчальної дисципліни є: підсилити професійно-педагогічну підготовку в обраному виді спорту, розкрити технологію праці тренера з обраного виду спорту, викладача фізичної культури.

Основними завданнями вивчення дисципліни «ТМОВС» є навчити майбутнього спеціаліста з фізичної культури інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, знаходити шляхи реалізації між предметних зв'язків цих знань у тренерській роботі

2. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення дисципліни здійснюється на базі знань та вмінь отриманих студентами при вивченні наступних дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» та інших.

3. Результати навчання за дисципліною

Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання; інтерпретує теорію навчання рухових дій; *описує* методику розвитку фізичних якостей; *визначає* форми організації занять у фізичному вихованні з урахування вікових, статевих особливостей дітей та молоді *Обирає* засоби, методи і форми фізкультурно-спортивної реабілітації відповідно до нозологічних особливостей осіб з інвалідністю; *встановлює* контакт із особами різних нозологічних груп з врахуванням етико-деонтологічних аспектів діяльності для успішного забезпечення тренувального процесу та організації змагань. *Пояснює* принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки; обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, відбору та орієнтації спортсменів; *визначає* позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновних процесів; *знає* класифікацію та термінологія дисципліни; методику проведення та організацію навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту; організацію та проведення наукових досліджень. *Вміє* вірно демонструвати техніку виконання основних елементів обраного виду спорту; володіти різними методами та методиками відновлення після навантаження; самостійно складати та контролювати програму тренувальних навантажень. *Складає* контрольні питання з теоретичної підготовки; контрольні нормативи з практичної підготовки.

<p>Знання</p>	<p>ПРЗ (ФК) 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p> <p>ПРЗ (ЗК) 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ПРЗ (ЗК) 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>	<p>ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію (відповідно до обраного виду спорту), оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p>
<p>Уміння</p>	<p>ПРУ (ФК) 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ПРУ (ФК) 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ПРУ (ФК) 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ПРУ (ФК) 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту (у т.ч. і обраного виду спорту).</p>	<p>ПРН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту (у т.ч. і з обраного виду спорту), олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.</p> <p>ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність (у т.ч. і з обраного виду спорту).</p>
<p>Комунікація:</p>	<p>ПРК (ФК) 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p>	<p>ПРН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.</p>
<p>Автономія та відповідальність</p>	<p>ПРА (ФК) 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>	<p>ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p>

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90-100	Студент вільно володіє навчальним матеріалом, проявляє глибокі знання змісту програмного матеріалу, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. Вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.
82-89	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки.
74-81	Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і не чітко формулює висновки.
64-73	Студент на достатньому рівні відповідає на питання та вирішує практичні завдання, наводить окремі приклади, але не проявляє глибоких знань змісту програмного матеріалу.
60-63	Студент задовольняє мінімальним вимогам, розкриває близько половини навчального матеріалу, з допомогою викладача або підручника (конспекту) відтворює програмний матеріал. Допускає значні помилки.
59-35	Студент проводить науково-дослідну роботу в самостійній формі. При відповіді на питання виявив серйозні пробіли в знаннях основного матеріалу, допустив принципові помилки при відповіді на всі питання.
1-34	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність елементарно викласти думку. Можливе повторне складання.

Розподіл балів (4 курс)

Поточний контроль							Разом	Сума	Підсумок (екзам.)	Загальна Сума
Розділ 1			Розділ 2							
T1.1- T1.2	T.1.3-T.1.5	T.1.6- T.1.7	T.2.1-T.2.3	T.2.4- T.2.5	T.2.6- T.2.7	КР				
Поточний контроль										
5	6	4	6	5	4	-	30	75	25	100
Контроль самостійної роботи										
1	1	1	1	1	1	39	45			

*Т 1.1, Т 1.2 ... Т 2.4..... – теми розділів, КР – курсова робота.

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	Зараховано
82-89	B	добре	
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

Оцінювання навчальної дисципліни здійснюється в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу за 100-бальною (рейтинговою) шкалою, шкалою ЄКТС (ECTS), національною шкалою. Види контролю: поточний, тематичний, підсумковий, семестровий, самоконтроль. Методи оцінювання: усні та письмові іспити, заліки, тестові завдання, в тому числі комп'ютерне тестування, презентації.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Т. 1. 1. ОСНОВИ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Етапи і періоди багаторічного тренувального процесу. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Макроструктура процесу підготовки спортсменів.

Т. 1. 2. РІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ. Загальні положення. Структура річної підготовки. Особливості побудови річної підготовки в

різних видах спорту. Основи багатоциклової побудови річної підготовки. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.

Т. 1. 3. ПЕРІОДИЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ. Історія розвитку періодизації спортивного тренування. Використовувані терміни. Способи побудови періодів розвитку спортивної форми. Кваліфікація вправ. Способи побудови періодів розвитку спортивної форми. Оцінка способів побудови періодів розвитку спортивної форми.

Т. 1. 4. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому етапі багаторічної підготовки. Завершальний відбір і орієнтація на п'ятому етапі багаторічної підготовки.

Т. 1. 5. РОЗМИНКА ТА ПОБУДОВА ЗАНЯТЬ В ОВС. Загальні основи побудови розминки. Структура і зміст розминки. Особливості розминки перед змаганнями. Загальна структура занять. Навантаження, типи й організація занять.

Т. 1. 6. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ. Загальні поняття. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів. Особливості психологічної підготовки спортсменів. Психологічні особливості змагальної діяльності спортсменів. Психологічний супровід змагальної діяльності спортсмена. Психологічний контроль у підготовці спортсменів.

Т. 1. 7. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ. Основні питання. Завдання, засоби і методи техніко-тактичної підготовки.

РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ

Т. 2. 1. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ І СТИМУЛЯЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.

Основи засобів відновлення і стимуляції. Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності. Основні напрями використання засобів управління працездатністю і відновними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Т. 2. 2. ВТОМА ТА ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. Втома та відновлення у напруженій м'язовій діяльності. Динаміка функціональної активності за тривалої роботи. Втома та відновлення у навантаженнях різної спрямованості (анаеробні вправи, аеробні вправи). Втома та відновлення у зв'язку з кваліфікацією та тренуваністю спортсменів.

Т. 2. 3. НАВАНТАЖЕННЯ В СПОРТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготовленості. Реакція організму спортсмена на змагальні навантаження.

Т. 2. 4. ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ. АДАПТАЦІЯ ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ (4 год.). Адаптація і проблеми підготовки спортсменів. Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакцій адаптації. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів. Основні поняття про адаптацію. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень. Адаптація спортсмена до фізичних навантажень здійснюється через пристосування різних систем організму до умов специфічної діяльності: серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової. Енергетичні витрати. Адаптація нервово-м'язової системи до фізичних навантажень. Нервово-м'язова адаптація у силовій підготовці. Адаптація нервово-м'язової системи до аеробних навантажень. Підвищення алактатних анаеробних можливостей. Підвищення лактатних (гліколітичних) анаеробних можливостей.

Т. 2. 5. ФОРМУВАННЯ ДОВГОТРИВАЛОЇ АДАПТАЦІЇ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ПРИРОДНА І ШТУЧНА ГІПОКСІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (4 год.). Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Вік спортсменів та особливості їх адаптації. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації. Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії. Спортивна підготовка в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. Все різноманіття форм підготовки спортсменів з використанням додаткового гіпоксичного чинника можна розділити на дві групи: природне гіпоксичне тренування (тренування в гірських умовах) і штучне гіпоксичне тренування (тренування на рівні моря із застосуванням спеціальних споруд, устаткування або методичних прийомів, що забезпечують наявність додаткового гіпоксичного чинника). Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів.

Т. 2. 6. ТРАВМАТИЗМ У СПОРТІ. Загальна характеристика спортивного травматизму. Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму. Захворювання і травматизм в різних видах спорту. Основні напрями профілактики травм у спортсменів.

Т. 2. 7. ДОПІНГИ ТА БОРОТЬБА З ЇХ ЗАСТОСУВАННЯМ В СПОРТІ. Заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів. Класифікація допінгів у спорті.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост. Робота
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ												
Т. 1. 1. Основи структури тренувального процесу та методика побудови занять.	16	4	4			8	14	1	1			12
Т. 1. 2. Річна підготовка спортсменів.	14	2	4			8	13,5	0,5	1			12
Т. 1. 3. Періодизація спортивного тренування.	14	2	4			8	13,5	0,5	1			12
Т. 1. 4. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.	12	2	2			8	13,5	0,5	1			12
Т. 1. 5. Розминка та побудова занять в ОВС.	12	2	2			8	14	0,5	0,5			12
Т. 1. 6. Психологічна підготовка спортсменів.	12	2	2			8	14	0,5	0,5			12
Т. 1. 7. Техніко-тактична підготовка спортсменів.	16	4	4			8	13,5	0,5	1			12
Курсова робота	24					24	26					26
Усього за семестр I	120	18	22			80	120	4	6			110
РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ												
Т. 2. 1. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в	6	2	2			2	7,5	0,5	1			6

системі підготовки спортсменів.												
Т. 2. 2. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.	8	2	4			2	7,5	0,5	1			6
Т. 2. 3. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.	8	2	4			2	7,5	0,5	1			6
Т. 2. 4. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Адаптація до тренувальних навантажень.	10	4	4			2	7,5	0,5	1			6
Т. 2. 5. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	12	4	6			2	8	1	1			6
Т. 2. 6. Травматизм у спорті.	6	2	2			2	7	0,5	0,5			6
Т. 2. 7. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті.	6	2	2			2	7	0,5	0,5			6
Курсова робота						4	8					8
Усього за II семестр	60	18	24			18	60	4	6			50
Усього за рік годин	180	36	46			98	180	8	12			160

6.3. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Т. 1. 1. Основи структури тренувального процесу та методика побудови занять.	4	1
2.	Т. 1. 2. Річна підготовка спортсменів.	2	0,5
3.	Т. 1. 3. Періодизація спортивного тренування.	2	0,5
4.	Т. 1. 4. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.	2	0,5
5.	Т. 1. 5. Розминка та побудова занять в ОВС.	2	0,5
6.	Т. 1. 6. Психологічна підготовка спортсменів.	2	0,5
7.	Т. 1. 7. Техніко-тактична підготовка спортсменів.	4	0,5
8.	Т. 2. 1. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.	2	0,5
9.	Т. 2. 2. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.	2	0,5
10.	Т. 2. 3. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.	2	0,5
11.	Т. 2. 4. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Адаптація до тренувальних навантажень.	4	0,5
12.	Т. 2. 5. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	4	0,5
13.	Т. 2. 6. Травматизм у спорті.	2	0,5
14.	Т. 2. 7. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті.	2	0,5
Разом		36	8

6.4. Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ			
1.	Т. 1. ОСНОВИ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Етапи і періоди багаторічного тренувального процесу. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Макроструктура процесу підготовки спортсменів.	4	1
2.	Т. 2. РІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ. Загальні положення. Структура річної підготовки. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту. Основи багатоциклової побудови річної підготовки. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.	4	1
3.	Т. 3. ПЕРІОДИЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ. Історія розвитку періодизації спортивного тренування. Використовувані терміни. Способи побудови періодів розвитку спортивної форми. Кваліфікація вправ. Способи побудови періодів розвитку спортивної форми. Оцінка способів побудови періодів розвитку спортивної форми.	4	1
4.	Т. 4. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому етапі багаторічної підготовки. Завершальний відбір і орієнтація на п'ятому етапі багаторічної підготовки.	2	1
5.	Т. 5. РОЗМИНКА ТА ПОБУДОВА ЗАНЯТЬ В ОВС. Загальні основи побудови розминки. Структура і зміст розминки. Особливості розминки перед змаганнями. Загальна структура занять. Навантаження, типи й організація занять.	2	0,5
6.	Т. 6. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА	2	0,5

	СПОРТСМЕНІВ. Загальні поняття. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів. Особливості психологічної підготовки спортсменів. Психологічні особливості змагальної діяльності спортсменів. Психологічний супровід змагальної діяльності спортсмена. Психологічний контроль у підготовці спортсменів.		
7.	Т. 7. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ. Основні питання. Завдання, засоби і методи техніко-тактичної підготовки.	4	1
Усього за I семестр		18 год.	6 год.
РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ			
8.	Т. 1. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ І СТИМУЛЯЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. Основи засобів відновлення і стимуляції. Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності. Основні напрями використання засобів управління працездатністю і відновними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.	2	1
9.	Т. 2. ВТОМА ТА ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. Втома та відновлення у напруженій м'язовій діяльності. Динаміка функціональної активності за тривалої роботи. Втома та відновлення у навантаженнях різної спрямованості (анаеробні вправи, аеробні вправи). Втома та відновлення у зв'язку з кваліфікацією та тренуваністю спортсменів.	4	1
10.	Т. 3. НАВАНТАЖЕННЯ В СПОРТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготовленості. Реакція організму спортсмена на змагальні навантаження.	4	1
11.	Т. 4. ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ. АДАПТАЦІЯ ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів. Реакції адаптації при м'язовій	4	1

	<p>діяльності. Формування функціональних систем і реакцій адаптації. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів. Основні поняття про адаптацію. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень. Адаптація спортсмена до фізичних навантажень здійснюється через пристосування різних систем організму до умов специфічної діяльності: серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової. Енергетичні витрати. Адаптація нервово-м'язової системи до фізичних навантажень. Нервово-м'язова адаптація у силовій підготовці. Адаптація нервово-м'язової системи до аеробних навантажень. Підвищення алактатних анаеробних можливостей. Підвищення лактатних (гліколітичних) анаеробних можливостей.</p>		
12.	<p>Т. 5. ФОРМУВАННЯ ДОВГОТРИВАЛОЇ АДАПТАЦІЇ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ПРИРОДНА І ШТУЧНА ГІПОКСІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Вік спортсменів та особливості їх адаптації. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації. Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії. Спортивна підготовка в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. Все різноманіття форм підготовки спортсменів з використанням додаткового гіпоксичного чинника можна розділити на дві групи: природне гіпоксичне тренування (тренування в гірських умовах) і штучне гіпоксичне тренування (тренування на рівні моря із застосуванням спеціальних споруд, устаткування або методичних прийомів, що забезпечують наявність додаткового гіпоксичного чинника). Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів.</p>	6	1
13.	<p>Т. 6. ТРАВМАТИЗМ У СПОРТІ. Загальна характеристика спортивного травматизму.</p>	2	0,5

	Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму. Захворювання і травматизм в різних видах спорту. Основні напрями профілактики травм у спортсменів.		
14.	Т. 7. ДОПІНГИ ТА БОРОТЬБА З ЇХ ЗАСТОСУВАННЯМ В СПОРТІ. Заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів. Класифікація допінгів у спорті.	2	0,5
За II семестр		24	6
Разом		46	12

6.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ			
1.	Т. 1. ОСНОВИ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Етапи і періоди багаторічного тренувального процесу. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Макроструктура процесу підготовки спортсменів.	8	12
2.	Т. 2. РІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ. Загальні положення. Структура річної підготовки. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту. Основи багатоциклової побудови річної підготовки. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.	8	12
3.	Т. 3. ПЕРІОДИЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ. Історія розвитку періодизації спортивного тренування. Використовувані терміни. Способи побудови періодів розвитку спортивної форми. Кваліфікація вправ. Способи побудови періодів розвитку спортивної форми. Оцінка способів побудови періодів розвитку спортивної форми.	8	12

4.	Т. 4. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому етапі багаторічної підготовки. Завершальний відбір і орієнтація на п'ятому етапі багаторічної підготовки.	8	12
5.	Т. 5. РОЗМИНКА ТА ПОБУДОВА ЗАНЯТЬ В ОВС. Загальні основи побудови розминки. Структура і зміст розминки. Особливості розминки перед змаганнями. Загальна структура занять. Навантаження, типи й організація занять.	8	12
6.	Т. 6. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ. Загальні поняття. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів. Особливості психологічної підготовки спортсменів. Психологічні особливості змагальної діяльності спортсменів. Психологічний супровід змагальної діяльності спортсмена. Психологічний контроль у підготовці спортсменів.	8	12
7.	Т. 7. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ. Основні питання. Завдання, засоби і методи техніко-тактичної підготовки.	8	12
8.	Курсова робота	24	26
<i>Усього за I семестр</i>		80	110
РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ			
9.	Т. 1. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ І СТИМУЛЯЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. Основи засобів відновлення і стимуляції. Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності. Основні напрями використання засобів управління працездатністю і відновними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.	2	6
10.	Т. 2. ВТОМА ТА ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ	2	6

	СПОРТСМЕНІВ. Втома та відновлення у напруженій м'язовій діяльності. Динаміка функціональної активності за тривалої роботи. Втома та відновлення у навантаженнях різної спрямованості (анаеробні вправи, аеробні вправи). Втома та відновлення у зв'язку з кваліфікацією та тренуваністю спортсменів.		
11.	Т. 3. НАВАНТАЖЕННЯ В СПОРТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготовленості. Реакція організму спортсмена на змагальні навантаження.	2	6
12.	Т. 4. ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ. АДАПТАЦІЯ ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів. Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакцій адаптації. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів. Основні поняття про адаптацію. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень. Адаптація спортсмена до фізичних навантажень здійснюється через пристосування різних систем організму до умов специфічної діяльності: серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової. Енергетичні витрати. Адаптація нервово-м'язової системи до фізичних навантажень. Нервово-м'язова адаптація у силовій підготовці. Адаптація нервово-м'язової системи до аеробних навантажень. Підвищення алактатних анаеробних можливостей. Підвищення лактатних (гліколітичних) анаеробних можливостей.	2	6
13	Т. 5. ФОРМУВАННЯ ДОВГОТРИВАЛОЇ АДАПТАЦІЇ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. ПРИРОДНА І ШТУЧНА ГІПОКСІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ. Формування довготривалої адаптації у процесі	2	6

	багаторічної підготовки спортсменів. Вік спортсменів та особливості їх адаптації. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації. Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії. Спортивна підготовка в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. Все різноманіття форм підготовки спортсменів з використанням додаткового гіпоксичного чинника можна розділити на дві групи: природне гіпоксичне тренування (тренування в гірських умовах) і штучне гіпоксичне тренування (тренування на рівні моря із застосуванням спеціальних споруд, устаткування або методичних прийомів, що забезпечують наявність додаткового гіпоксичного чинника). Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів.		
14.	Т. 6. ТРАВМАТИЗМ У СПОРТІ. Загальна характеристика спортивного травматизму. Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму. Захворювання і травматизм в різних видах спорту. Основні напрями профілактики травм у спортсменів.	2	6
15.	Т. 7. ДОПІНГИ ТА БОРОТЬБА З ЇХ ЗАСТОСУВАННЯМ В СПОРТІ. Заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів. Класифікація допінгів у спорті.	2	6
15.	Курсова робота	4	8
Усього за II семестр		18	50
Разом		98	160

7. Курсова робота

7.1. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ТЕМ КУРСОВИХ РОБІТ

1. Стрілецька (фізична, спеціальна, технічна, тактична) підготовка спортсменів (в обраному виді спорту) у різних періодах (річного циклу; етапах спортивної підготовки).
2. Закономірності розвитку спортивної форми (в обраному виді спорту) як однієї з умов періодизації спортивного тренування.
3. Основні задачі, методи і засоби тренувань у змагальному періоді в обраному виді спорту.
4. Засоби, методи та форми організації спортивного тренування в обраному виді спорту.
5. Витривалість та методика її розвитку в обраному виді спорту.
6. Засоби відновлення працездатності в системі підготовки спортсменів з обраного виду спорту.
7. Основні задачі, методи і засоби тренувань у підготовчому періоді на прикладі обраного виду спорту.
8. Техніко-тактична підготовка спортсменів (в обраному виді спорту) на різних етапах багаторічного удосконалення.
9. Розвиток спеціальної працездатності в обраному виді спорту.
10. Матеріально-технічне, наукове та організаційно-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
11. Розвиток швидко-силових якостей (силових, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості) спортсменів (в обраному виді спорту) у підготовчому періоді річного циклу.
12. Тактична підготовка спортсменів (з обраного виду спорту) у перед змагальному періоді.
13. Особливості організація і проведення змагань різного рангу з обраного виду спорту
14. Методи і засоби тренувань у підготовчому періоді в обраному виді спорту.
15. Розвиток координаційних здібностей в обраному виді спорту.
16. Особливості розвитку фізичних якостей спортсменів (з обраного виду спорту) на початковому етапі навчання.
17. Планування, організація та проведення змагань в обраному виді спорту
18. Утома, відновлення та стимуляція працездатності у системі підготовки спортсменів з обраного виду спорту.
19. Гігієнічні вимоги і профілактика травматизму на заняттях і змаганнях з обраного виду спорту.
20. Побудова і зміст річного плану підготовки спортсменів з обраного виду

спорту.

21. Правила змагань з обраного виду спорту та їх еволюція.
22. Обґрунтування техніки та методика навчання спортивним діям (бігу, стрибкам, метанню, плаванню, пересуванню на лижах тощо) з обраного виду спорту.
23. Методика підготовки юних спортсменів з обраного виду спорту.
24. Використання тренажерів для оволодіння технікою з обраного виду спорту.
25. Застосування ігор та ігрових естафет в тренуваннях спортсменів-початківців (з обраного виду спорту).
26. Організація секційної роботи з легкої атлетики на базі загальноосвітньої школи.
27. Спеціальні вправи та тренажерні пристрої у тренуванні спортсменів з обраного виду спорту.
28. Зміст та характеристики вправ суміжних видів спорту, які застосовуються в підготовці спортсменів з обраного виду спорту.
29. Використання сучасних інноваційних технологій у підготовці спортсменів з обраного виду спорту.
30. Послідовність навчання індивідуальним і груповим діям у нападі і захисті у футболі (в інших ігрових видах спорту).

8. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К.: Аграрна наука, 2000. 568 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 271 с.
3. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография. К.: Освіта України, 2010. 564 с.
4. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : монография. Вінниця : ООО «Планер», 2011. 736 с.
5. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Вінниця : «Планер», 2013. 194 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : ООО «Планер», 2014. 616 с.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: «Освіта України», 2009. 279 с.
8. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. Вінниця: Планер, 2006. 683 с.
9. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2009. 312 с.
10. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2005. 216 с.
11. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Вінниця: «Планер», 2006. 683 с.

12. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры. [5-е изд., испр. и доп.]. М.: Советский спорт, 2010. 310 с.
13. Олимпийский спорт: в 2т. / В. П. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка (и др.), под. общ. ред. В. Н. Платонова. К.: Олимпийская литература, 2009. Т.1. 736 с.
14. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
15. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
17. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года: предпосылки, формирование, критика. *Наука в олимпийском спорте*. 2008. № 1. С. 3–23.
18. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
19. Платонов В. Н. Игры Олимпиад. Зимние Олимпийские игры. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. К.: Олимпийская литература, 2002. Т.1. С. 77–338.
20. Сергієнко Л. П. Відбір у різні види спорту: підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с.
21. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи відбору: підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.

22. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика (теория и практика). К.: Олимпийская литература, 1999. 466 с.
23. Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2005. 391 с.
24. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации. Днепропетровск: «Інновація», 2012. 352 с.
25. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процес се многолетнего совершенствования. К.: Олимпийская литература, 2011. 360 с.
26. Энциклопедия современного олимпийского спорта / гл. ред. В. Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 1998. 600 с.

Додаткові:

1. Ильин Е. П. Двигательные умения и навыки. *Теория и практика физ. культ.* 2001. №5. С. 45-49.
2. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. К.: Здоров'я, 1977. 110 с.
3. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям. К.: Здоров'я, 1986. 216 с.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 317 с.
5. Ровний А. С. Формування системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів. Автореф. дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту. К. 2001. 40 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк. Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.

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

Програмне забезпечення: наукова, методична і спеціалізована література. Конспекти лекцій за темами дисципліни. Мультимедійні

презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці). Фото і відео матеріали для демонстрації на лекційних і семінарських заняттях.