

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН інституту фізичної культури

М.О. Лянной

« 31 » серпня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія та методика спортивної підготовки

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт
магістр

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

Розробники:

Скрипка Ірина Миколаївна, к. фіз. вих., 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. пед. н., доцент



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 8	(магістр)	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
5-6-й		6-й	
Семестр			
2-3-й		2-3-й	
Лекції			
30 год.		8 год.	
Практичні, семінарські			
36 год.		8 год.	
Лабораторні			
год.		год.	
Самостійна робота			
170 год.		222 год.	
Консультації:			
4 год.		2 год.	
Вид контролю: екзамен			
Загальна кількість годин - 240			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Теорія та методика спортивної підготовки» належить до циклу дисциплін професійної підготовки. Метою вивчення навчальної дисципліни є формування знань з теорії та методики спортивної підготовки, а також формування спеціальних навичок та умінь, необхідних майбутнім тренерам для успішного вирішення основних завдань фізичного виховання та підготовки спортсменів в різних освітніх установах і спортивних організаціях.

У процесі навчання у студентів формуються такі фахові компетентності: здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар тощо.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є отримані знання з теорії і методики обраного виду спорту, теорії та методики спорту вищих досягнень, фізіології спорту, біомеханіки, педагогіки, психології, практичних спортивних дисциплін.

3. Результати навчання за дисципліною

Знання	<p>ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</p> <p>СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.</p>	<p>ПРН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.</p>
Уміння	<p>СК 2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.</p> <p>СК 7. Здатність планувати,</p>	<p>ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.</p> <p>ПРН 9. Розробляти та</p>

	<p>організувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.</p> <p>СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК 11. Здатність вільно оперувати сучасними технологіями спортивної підготовки, організувати змагальну діяльність.</p> <p>СК 12. Здатність розробляти тренувальні програми і плани для спортсменів, у тому числі з використанням цифрових технологій, та реалізувати їх з використанням сучасних засобів і методів спортивної підготовки.</p>	<p>реалізувати наукові і прикладні проєкти, тренувальні програми і плани, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти.</p> <p>ПРН 11. Реалізувати ефективну спортивну підготовку в обраному виді спорту.</p>
Комунікація:	<p>ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p>ЗК 8. Здатність працювати в міжнародному контексті</p>	<p>ПРН 3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.</p>
Автономія та відповідальність	<p>ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p>СК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.</p>	<p>ПРН 6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.</p>

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	<p>заслугове студент, що виявив всесторонні, систематичні і глибокі знання навчального матеріалу, уміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою, засвоїв основну і знайомий з додатковою літературою, рекомендованою програмою, виділяє головні положення у вивченому матеріалі і чітко відповідає на видозмінені питання. Як правило, оцінка "відмінно" виставляється студентам, що засвоїли взаємозв'язок основних понять дисципліни в їх значенні для професії, що набувається, проявили творчі здібності в розумінні, викладі і використанні навчального</p>

	матеріалу. Знання, як правило, характеризуються високим понятійним рівнем, глибоким засвоєнням фактів, прикладів і витікаючих з них узагальнень, вільно застосовуються на практиці.
82 - 89	заслуговує студент, що знає весь вивчений матеріал, відповідає без особливих труднощів на питання викладача, засвоїв основну літературу, рекомендовану в програмі, уміє застосовувати отримані знання з практики, у відповідях не допускає серйозних помилок, лише незначні помилки, легко усуває окремі неточності за допомогою додаткових питань викладача. Як правило, оцінка "добре" виставляється студентам, що показали систематичні знання з дисципліни і здібні до їх самостійного поповнення і оновлення в ході подальшої учбової роботи і професійної діяльності. Знання, як правило, характеризуються високим понятійним рівнем, глибоким засвоєнням фактів, прикладів і витікаючих з них узагальнень.
74 - 81	заслуговує студент, що 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	заслуговує студент, що на достатньому рівні відповідає на питання та вирішує практичні завдання, наводить окремі приклади, але не проявляє глибоких знань змісту програмного матеріалу.
60 - 63	заслуговує студент, що виявив знання основного навчального матеріалу в об'ємі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, знайомий з основною літературою, рекомендованою програмою, але має труднощі при його самостійному відтворенні і вимагає додаткових і уточнюючих питань викладача, вважає за краще відповідати на питання відтворюючого характеру і має труднощі при відповідях на видозмінені питання, допускає помилки при відповіді. Знання, що оцінюються балом «3», часто знаходяться на рівні уявлень, що поєднуються з елементами наукових понять
35-59	заслуговує студент, що виявив знання основного навчального матеріалу в об'ємі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, знайомий з основною літературою, рекомендованою програмою, але має труднощі при його самостійному відтворенні і вимагає додаткових і уточнюючих питань викладача, вважає за краще відповідати на питання відтворюючого характеру і має труднощі при відповідях на видозмінені питання, допускає помилки при відповіді. Знання, що оцінюються балом «3», часто знаходяться на рівні уявлень, що поєднуються з елементами наукових понять
1 - 34	виставляється студентові за повне незнання основного навчального матеріалу, за допущені принципові помилки під час відповіді на поставлені додаткові питання, передбачені програмою іспиту. Як правило, оцінка "незадовільно" ставиться студентам, які не можуть продовжити навчання або приступити до професійної діяльності після закінчення вузу без додаткових занять по відповідній дисципліні

Розподіл балів

Поточний контроль							Разом	Сума	Підсумковий (екз.)	Загальна сума
РОЗДІЛ 1				РОЗДІЛ 2						
Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 1.4	Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3	47	75	25	100
Поточний контроль										
6	7	7	7	7	7	6				
Контроль самостійної роботи							28			
4	4	4	4	4	4	4				

Т 1.1, Т 1.2 ... Т 2.4 – теми розділів

Критерії поточного оцінювання на кожному практичному занятті

За кожне практичне заняття студент може набрати до «7» балів за знання навчального матеріалу, уміння виконувати завдання передбачені програмою (максимальна кількість балів за всі заняття – 47), до «4» балів за самостійну роботу (максимальна кількість балів – 28), за підсумковий екзамен з дисципліни до «25» балів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: екзамен, тестові завдання, перелік питань для самоконтролю та самоперевірки, виконання самостійної роботи, презентації, реферати тощо.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Тема 1.1. Основи спортивного тренування. Теорія та методика спортивного тренування як навчальна дисципліна. Мета, завдання і засоби спортивного тренування. Основні завдання спортивного тренування.

Тема 1.2. Соціальні функції спорту. Основні направлення в розвитку спортивного руху. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки (технічна, фізична, психологічна підготовка).

Тема 1.3. Змагальна діяльність у спорті. Види спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань. Структура змагальної діяльності. Тренувальні та змагальні навантаження.

Тема 1.4. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її визначають. Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена.

Тема 1.5. Застосування сучасних технологій у спортивному тренуванні. Нові технології для спортивних досягнень світового рівня та методи реєстрації і аналізу рухових дій спортсменів. Особливості використання динамічно керованих моделей в у спортивній підготовці.

Розділ 2. МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Тема 2.1. Комплексний контроль і облік в підготовці спортсменів. Контроль за змагальними і тренувальними впливами. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Контроль за факторами зовнішнього середовища. Облік в процесі спортивного тренування.

Тема 2.2. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах). Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах). Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).

Тема 2.3. Технологія планування та моделювання у спорті. Загальні положення технології планування у спорті. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі. Оперативне планування.

Тема 2.4. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. Контроль різних сторін підготовленості спортсменів. Комп'ютерні технології в системі контролю спортсменів ігрових видів спорту. Комп'ютерні технології в системі контролю спортсменів складнокординаційних видів спорту.

2.5. ІТ технології у спортивному тренуванні, їх мета та завдання. Характеристика фінансованих спортивних стартапів. Інформаційне забезпечення спортивних заходів, їх висвітлення, презентація і рекламна діяльність в ситсемі підготовки спортсменів високої кваліфікації..

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Усього	Денна форма				Заочна форма				
		у тому числі				Усього	у тому числі			
		Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.		Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ										
Тема 1.1. Основи спортивного тренування.	24	4	4	16		30	2	2	26	
Тема 1.2. Соціальні функції спорту.		4	4	16		20	2	2	18	
Тема 1.3. Змагальна діяльність у спорті	24	4	4	16		26			26	
Тема 1.4. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її визначають.	24	2	4	16		20			20	
Тема 1.5. Застосування сучасних технологій у спортивному тренуванні.	24	2	2	20	2	24			20	
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ										
Тема 2.1. Комплексний контроль і облік в підготовці спортсменів.	18	4	4	18		23			28	
Тема 2.2. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.	18	4	4	18		42	2	2	24	
Тема 2.3. Технологія планування у спорті.	18	2	2	18		25			20	
Тема 2.4. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті.	16	2	4	14		36	2	2	20	
Тема 2.5. ІТ технології у спортивному тренуванні, їх мета та завдання.	16	2	4	18	2	34			20	2
Усього годин	240	30	36	170	4	240	8	8	222	2

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Основи спортивного тренування. Теорія та методика спортивного тренування як навчальна дисципліна.	4	2
2.	Соціальні функції спорту. Основні напрвленя в розвитку спортивного руху.	4	2
3.	Змагальна діяльність у спорті.	4	
4.	Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її визначають.	2	
5.	Застосування сучасних технологій у спортивному тренуванні.	2	
6.	Комплексний контроль і облік в підготовці спортсменів.	4	
7.	Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.	4	2
8.	Технологія планування та моделювання у спорті. Загальні положення технології планування у спорті.	2	
9.	Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. Контроль різних сторін підготовленості спортсменів	2	2
10.	ІТ технології у спортивному тренуванні, їх мета та завдання. Характеристика фінансованих спортивних стартапів.	2	
Всього		30	8

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Вступ до теорії і методики спортивного тренування	4	2
2.	Соціальні функції спорту	4	2
3.	Змагальна діяльність у спорті	4	
4.	Загальна структура багаторічної підготовки	4	
5.	Комплексний контроль і облік в підготовці спортсменів.	2	
6.	Передумови раціональної побудови процесу спортивного тренування	4	

7.	Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.	4	2
8.	Особливості використання динамічно керованих моделей в у спортивній підготовці.	2	
9.	Контроль різних сторін підготовленості спортсменів . Компютерні технології в системі контролю спортменів ігрових видів спорту. Комп'ютерні технології в системі контролю спортсменів складнокординаційних видів спорту.	4	2
10.	Інформаційне забезпечення спортивних заходів, їх висвітлення, презентація і рекламна діяльність в ситсемі підготовки спортсменів високої кваліфікації.	4	
Разом		36	8

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Бурла О.М. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посібник для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші. – Суми : Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 184

2. Бурла О.М. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. Посібник. 2-ге вид., випр. і доп. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 156 с.

3. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навчальний посібник. К.: Олимпийская литература, 2015. 276 с.

4. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Методичний посібник/ Г.В. Коробейніков, О.К. Дудник, Л.Д. Коняєва та ін. – К.:«Белая Церковь: БНАУ», 2008. 64 с.

5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навч. закладів. 3-є вид. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2008. 400 с.

6. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

7. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2005. 216 с.

8. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: «Освіта України», 2009. 279 с

9. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібн. К.:Олімпійська література, 2011. 284с.

10. Платонов В. М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.

11. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. – Теоретичні основи відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.

12. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: нав. Посіб. Київ 2013.- 136с.

Додаткові:

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К.: Аграрна наука, 2000. 568 с.

2. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. Посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.

3. Полієвський С.А. Основи індивідуального та колективного харчування спортсменів. М.:ФИС, 2005. 384 с.

4. Костюкевич В. М. Модельно-цільовий підхід при побудові річного тренувального циклу в хокеї на траві. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ВДПУ, 2011. С. 109–113.

5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с

6. Сергієнко Л. П. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с

7.

- мережі "Інтернет" (корисні сайти:
- www.kmu.gov.ua/sport
- www.noc-ukr.org/ua
- www.infosport.ru
- www.ukrsport.com.ua та ін.);

8. 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 практичних заняттях.