

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

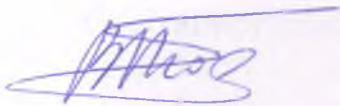
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт
перший (бакалаврський) рівень
Мова навчання: українська

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

Л.В. Мороз, к. пед. н., доцент

Розробники:

Ворона Віта Вікторівна, 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 – 7	бакалавр	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
2-й		2-й	
Семестр			
3-4-й		3-4-й	
Лекції			
40 год.		8 год.	
Практичні, семінарські			
42 год.		10 год.	
Лабораторні			
год.		год.	
Самостійна робота			
116 год.		190 год.	
Консультації:			
2 год.	2 год.		
Загальна кількість годин - 210	Вид контролю: Залік, екзамен		

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Теорія та методика спортивної підготовки» належить до циклу дисциплін фахової 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 у сфері фізичної культури і спорту та підготовки спортсменів в різних освітніх установах і спортивних організаціях.

В результаті вивчення дисципліни студенти отримають знання щодо основного змісту всіх передбачених програмою розділів теорії і методики спортивної підготовки. Ознайомляться з сучасною структурою системи підготовки спортсменів; закономірностями, принципами і методичними положеннями підготовки спортсменів. Зможуть орієнтуватися в структурних утвореннях тренувального процесу. Здійснювати планування, облік і контроль підготовленості спортсменів на етапах багаторічної підготовки.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є отримані знання з теорії і методики фізичного виховання, загальної і спортивної педагогіки, біохімії рухової активності, з практичних спортивних дисциплін.

3. Результати навчання за дисципліною

Знання	ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.	ПР 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. ПР 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
Уміння	ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.	ПР 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПР 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПР 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного

	<p>ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.</p> <p>ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК 15. Здатність до організації та реалізації тренувального процесу з обраного виду спорту з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p>ФК 16. Здатність проводити навчально-тренувальні заняття та керувати змагальною діяльністю спортсменів в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.</p>	<p>тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>ПР 19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.</p> <p>ПР 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.</p> <p>ПР 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p> <p>ПР 22. Здійснювати навчально-тренувальний процес в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p> <p>ПР 23. Демонструвати готовність керувати змагальною діяльністю в процесі участі спортсменів у змаганнях в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю тощо.</p>
Комунікація:	ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.	ПР 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
Автономія та відповідальність	ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.	ПР 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Студент демонструє глибокі знання навчального матеріалу з теорії і методики спортивної підготовки. Володіє основною термінологією дисципліни. Приймає активну участь в дискусії під час лекційних занять, ставить запитання викладачеві демонструючи критичне та самокритичне мислення. Вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію для виконання завдань

	самостійної роботи. Переконаливо аргументує відповіді на питання під час практичних занять, обґрунтовує власну позицію та міркування. Вчасно і у повному обсязі виконує всі завдання, передбачені з навчальної дисципліни. За умов дистанційного навчання – виконує всі завдання дистанційного курсу з дисципліни. Демонструє готовність використовувати отримані знання у практичній діяльності. Висловлює власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем зі спортивної підготовки.
82 - 89	Студент демонструє ґрунтовні знання з вивченого матеріалу дисципліни, дає повну відповідь на питання викладача під час лекційних і практичних занять. Володіє основною термінологією дисципліни. Вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію для виконання завдань самостійної роботи. Вчасно і у повному обсязі виконує всі завдання з навчальної дисципліни. За умов дистанційного навчання – виконує всі завдання дистанційного курсу з дисципліни. Демонструє готовність використовувати отримані знання у практичній діяльності.
74 - 81	Студент демонструє достатньо ґрунтовні знання з вивченого матеріалу дисципліни. Володіє основною термінологією дисципліни. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, аргументувати їх. Допускає помилки і не чітко формулює висновки. Вчасно виконує завдання з навчальної дисципліни, але їх зміст розкриває не у повній мірі. За умов дистанційного навчання – виконує завдання дистанційного курсу з дисципліни.
64 - 73	Студент демонструє основні знання з вивченого матеріалу дисципліни. Частково володіє основною термінологією дисципліни. Може давати необґрунтовану відповідь на питання викладача. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Частково виконує завдання з навчальної дисципліни. За умов дистанційного навчання – частково виконує завдання дистанційного курсу з дисципліни.
60 - 63	Студент демонструє неповні знання основного навчального матеріалу в об'ємі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом. Володіє термінологією дисципліни на рівні окремих понять. Може давати відповідь на питання викладача за умови задавання додаткових і уточнюючих питань, допускає помилки при відповіді. Частково виконує завдання з навчальної дисципліни. За умов дистанційного навчання – частково виконує завдання дистанційного курсу з дисципліни.
35-59	Студент демонструє мінімальні знання основного навчального матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом. Володіє термінологією дисципліни на рівні окремих фрагментів. Частково може давати відповідь на питання викладача за умови задавання додаткових і уточнюючих питань, допускає помилки при відповіді. Виконує менш ніж 50% завдань з навчальної дисципліни. За умов дистанційного навчання – виконує менш ніж 50% завдань дистанційного курсу з дисципліни.
1 - 34	Студент демонструє мінімальні знання основного навчального матеріалу на рівні фрагментів. Допускає принципові помилки під час відповіді на поставлені питання викладача.

Розподіл балів у 1 півріччі

Поточний контроль										Разом	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6		T7				
Поточний контроль										60	100
6	4	8	6	6	6	6	6	6	6		
Контроль самостійної роботи										40	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		

Розподіл балів у 2 півріччі

Поточний контроль							Разом	Сума	Підсумковий (екз.)	Загальна сума
T 8	T 9	T 10	T 11	T 12	T 13	T 14	44	75	25	100
Поточний контроль										
8	8	4	4	4	8	4				
Контроль самостійної роботи							31			
5	5	4	4	4	5	4				

Критерії поточного оцінювання на кожному практичному занятті

На кожному практичному занятті студент може набрати до «6» балів за знання навчального матеріалу, уміння виконувати завдання передбачені програмою, до «5» балів за виконання завдань з самостійної роботи.

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	
60 - 63	E	задовільно
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: залік, екзамен, тестові завдання, перелік питань для самоконтролю та самоперевірки, виконання самостійної роботи, презентації, реферати.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Тема 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.

Основи спортивної підготовки. Теорія та методика спортивної підготовки як навчальна дисципліна. Основні теоретичні поняття і визначення спортивної підготовки. Основні складові елементи системи спортивної підготовки.

Тема 2. ОСНОВНІ СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.

Загальна схема сучасної спортивної підготовки. Структурні компоненти схеми спортивної підготовки.

Тема 3. СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Мета і завдання спортивного тренування. Принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Форми організації спортивного тренування. Характеристика фізичних якостей. Характеристика фізичних вправ.

Тема 4. ТРЕНУВАЛЬНІ ТА ЗМАГАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Загальна характеристика навантажень. Характер, величина і спрямованість навантажень. Характеристика фізичних якостей.

Тема 5. Загальна структура і зміст багаторічної спортивної підготовки. Тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Характеристика етапів підготовки. Методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена.

Тема 6. ПЕРІОДИЧНІСТЬ СИСТЕМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ. ЗМІСТ І СТРУКТУРА ЦИКЛІВ.

Періодизації спортивної підготовки як основа тренувального процесу. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах). Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах). Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).

Тема 7. СТОРОНИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Теоретична підготовка. Фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Функціональна підготовка. Психологічна підготовка. Інтегральна підготовка.

Тема 8. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Змагальна діяльність у спорті. Види спортивних змагань і їх характеристика. Регламентация і способи проведення змагань. Рівні структури змагальної діяльності. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності. Організація і проведення змагань

Тема 9. ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ У СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Система спортивного відбору в різних країнах. Спортивний таланти: структура та генетика розвитку. Організаційно-методичні основи спортивного відбору. Метрологічне забезпечення спортивного відбору.

Тема 10. ТЕХНОЛОГІЇ ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Загальні основи планування. Планування в системі спортивної підготовки. Облік в спорті.

Тема 11. УПРАВЛІННЯ І КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.

Основи управління спортивним тренуванням. Контроль у спортивному тренуванні. Комплексний контроль і облік в підготовці спортсменів. Контроль за змагальними і тренувальними впливами. Контроль за станом підготовленості спортсмена. Контроль за факторами зовнішнього середовища.

Тема 12. МОДЕЛЮВАННЯ І ПРОГНОЗУВАННЯ В СПОРТІ.

Моделювання в процесі підготовки спортсменів. Моделювання тренувальних занять спортсменів. Модельні тренувальні завдання. Види прогнозування. Методи прогнозування.

Тема 13. ІНФОРМАЦІЙНІ І КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ.

Новітні технології у спортивному тренуванні. Нові технології для спортивних досягнень світового рівня. Наукове обладнання в процесі підготовки спортсменів.

Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Сучасні інформаційні технології. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. Комп'ютерні технології в підготовці спортсменів. Електронний паспорт спортсмена. Обчислювальні програми.

Тема 14. АНТИДОПІНГОВА ДІЯЛЬНІСТЬ У СПОРТІ

Діяльність ВАДА та НАДЦ. Допінгові засоби та методи. Науково-методичне та медико-біологічне забезпечення спортивної підготовки.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	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. Теоретичні основи спортивної підготовки	12	2	2	8		12			12	
Тема 2. Основні структурні компоненти сучасної спортивної підготовки	12	2	2	8		12			12	
Тема 3. Спортивне тренування як складова процесу спортивної підготовки спортсменів	14	2	4	8		14	2	2	10	
Тема 4. Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів	12	2	2	8		12	2	2	8	
Тема 5. Загальна структура і зміст багаторічної спортивної підготовки	12	2	2	8		12			12	
Тема 6. Періодичність системи спортивного тренування. Зміст і структура циклів.	16	4	4	8		16			16	
Тема 7. Сторони спортивної підготовки	20	6	6	8		20	2	2	16	
Тема 8. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки	16	4	4	8		16			16	
Тема 9. Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки	16	4	4	8		16			16	
Тема 10. Технології планування та обліку у процесі підготовки спортсменів	14	2	2	10		14			14	
Тема 11. Управління і контроль у спортивному тренуванні	12	2	2	8		12			12	
Тема 12. Моделювання і прогнозування в спорті	12	2	2	8		12			12	
Тема 13. Інформаційні і комп'ютерні технології в підготовці спортсменів.	16	4	4	8		16		2	12	2
Тема 14. Антидопінгова діяльність у спорті	16	2	2	10	2	16	2	2	12	
Усього годин	210	40	42	116	2	210	8	10	190	2

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Теоретичні основи спортивної підготовки	2	
2.	Основні структурні компоненти сучасної спортивної підготовки.	2	
3.	Спортивне тренування як складова процесу спортивної підготовки спортсменів	2	2
4.	Тренувальні та змагальні навантаження у підготовці спортсменів	2	2
5.	Загальна структура і зміст багаторічної спортивної підготовки	2	
6.	Періодизації спортивної підготовки як основа тренувального процесу	2	
7.	Побудова тренування в середніх і коротких циклах	2	
8.	Сторони спортивної підготовки: Теоретична, психологічна і інтегральна підготовка	2	
9.	Сторони спортивної підготовки: Технічна підготовка і тактична підготовка	2	
10.	Сторони спортивної підготовки: Фізична і функціональна підготовка	2	2
11.	Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки	4	
12.	Відбір та орієнтація у системі спортивної підготовки	4	
13.	Технології планування та обліку у процесі підготовки спортсменів	2	
14.	Управління і контроль у спортивному тренуванні	2	
15.	Моделювання і прогнозування в спорті	2	
16.	Інформаційні і комп'ютерні технології в підготовці спортсменів.	4	
17.	Антидопінгова діяльність у спорті	2	2
Всього		40	8

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Основи спортивної підготовки	2	
2.	Структурні компоненти схеми спортивної підготовки.	2	
3.	Принципи методики фізичного виховання і спорту	2	
4.	Засоби та методи спортивного тренування.	2	2
5.	Фізичне навантаження у процесі спортивного тренування	2	2
6.	Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, які її визначають.	2	
7.	Макроцикли, періоди та етапи спортивної підготовки	2	
8.	Мікроцикли та мезоцикли спортивної підготовки	2	
9.	Психологічна і тактична підготовка спортсменів	2	
10.	Технічна підготовка. Спортивна техніка та її кінематичні, динамічні ритмічні складові	2	
11.	Фізична підготовка. Розвиток рухових якостей спортсменів	2	2
12.	Характеристика змагальної діяльності у спорті	2	
13.	Організація спортивних змагань	2	
14.	Спортивний відбір і орієнтація як безперервний процес.	2	
15.	Метрологічне забезпечення спортивного відбору	2	
16.	Планування в системі спортивної підготовки	2	
17.	Контроль у спортивному тренуванні	2	
18.	Прогнозування та моделювання в спорті	2	
19.	Наукове обладнання в процесі підготовки спортсменів.	2	
20.	Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті	2	2
21.	Допінгові засоби та методи	2	2
Разом		42	10

Теми для самостійної роботи

№ з/п	Назва тем	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Теорія і методика спортивної підготовки як наукова та навчальна дисципліна. Основні поняттями: фізична культура; спорт; фізичний розвиток; фізичні якості; фізичне здоров'я; фізичний стан; фізична працездатність; фізична підготовленість; система спортивної підготовки; тренувальна діяльність; змагальна діяльність; спортивне змагання; спортивне тренування; тренуваність; підготовленість; спортивна форма.	8	12
2.	Проблеми спорту у сучасному суспільстві. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсмена. Систематизація та класифікація видів спорту. Багаторічна підготовка в інтелектуальних видах спорту. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів.	8	12
3.	Мета та завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Загально-підготовчі вправи. Спеціально-підготовчі вправи. Методи спортивного тренування. Спеціальні вправи відносно обраного виду спорту. Загально-педагогічні методи. Специфічні методи. Додаткові методи. Методи, спрямовані переважно на засвоєння спортивної техніки. Методи, спрямовані переважно на розвиток рухових здібностей. Основні принципи спортивного тренування.	8	10
4.	Характеристика фізичних навантажень. Фізичні навантаження тренувальні та змагальні. Фізичні навантаження одноразові та комплексні. Фактори, які визначають характер і величину фізичного навантаження. Показники фізичного навантаження. Співвідношення зовнішніх і внутрішніх параметрів фізичного навантаження. Спрямованість навантаження. Фізичні навантаження специфічні та не специфічні. Координаційна складність фізичного навантаження. Компоненти фізичного навантаження, які визначають її спрямованість і величину впливу. Класифікація вправ. Вправи загального та локального впливу. Інтенсивність роботи. Рівні інтенсивності роботи. Тривалість окремих вправ. Тривалість і характер інтервалів відпочинку. Тривалість роботи. Динаміка функціональної активності при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.	8	8
5.	Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, які її визначають. Вікові зони для найвищих досягнень. Етапи багаторічної спортивної підготовки. Побудова тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Етап початкової підготовки. Задачі. Різноманітність засобів. Технічна підготовка. Річний обсяг роботи. Етап попередньої базової підготовки. Задачі. Різнобічність підготовки. Особливості технічного вдосконалення. Спеціально підготовчі вправи. Переважний розвиток швидкісних і координаційних здібностей та гнучкості. Етап спеціалізованої базової підготовки. Задачі, які підвищують функціональний потенціал	8	12

	<p>організму.</p> <p>Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Задачі. Тривалість і особливості підготовки. Етап зберігання досягнень. Індивідуальність підходу. Обсяг тренувальної роботи. Подолання адаптації до тренувальних впливів. Інтенсифікація тренувального процесу в багаторічній підготовці. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічної підготовки.</p>		
6.	<p>Загальна характеристика мікроциклів і мезоциклів. Типи мікроциклів (утягуючи, ударні, підвідні, відновлюючи, змагальні). Основи чергування занять з різними за величиною та спрямованістю навантаженнями. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною та спрямованістю навантаженнями. Сполучення в мікроциклів занять з різними за величиною та спрямованістю навантаженнями. Структура мікроциклів в залежності від кількості занять протягом доби. Типи мезоциклів. Сполучення мікроциклів в мезоциклі.</p> <p>Загальна структура макроциклів. Фактори, які обслуговують тривалість та структуру макроциклів. Чотирьохрічні макроцикли. Кількість макроциклів у році. Макроцикли одноциклові, двоциклові, трьохциклові. Структура макроциклів (періоди підготовчий, змагальний, перехідний). Фактори, які обумовлюють тривалість періодів. Періодизація тренування в окремому макроциклі. Варіативність загальної структури та структурних утворень макроциклу. Тренування в підготовчому періоді. Тривалість, задачі, змісти, засоби. Етапи підготовчого періоду (загальнопідготовчий, спеціальнопідготовчий). Тренування в змагальному періоді. Змагальні навантаження. Тренування за 7–14 днів до старту. Об'єктивація процесу безпосередньої підготовки до змагань. Моделі передзмагальної підготовки. Тренування в перехідному періоді. Тривалість, задачі, змісти, засоби. Сумарний обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості протягом року та макроциклу.</p>	8	16
7.	<p>Форми проявів рухових якостей. Фізіологічні закономірності розвитку рухових якостей. Характеристика вікових періодів, найбільш сприятливих для розвитку рухових якостей. Засоби та методи розвитку рухових якостей. Дозування навантажень при розвитку рухових якостей. Розвиток швидкісних здібностей. Диференційоване вдосконалення окремих складових швидкісно-силових здібностей. Розвиток сили. Підвищення здібностей до реалізації силового потенціалу. Розвиток витривалості. Підвищення можливостей систем енергозабезпечення роботи. Підвищення економічності роботи та ефективності використання функціонального потенціалу. Вдосконалення стійкості та варіабельності рухових і вегетативних функцій. Розвиток гнучкості. Вдосконалення координаційних здібностей.</p> <p>Визначення спортивної техніки. Техніка як об'єкт і як суб'єкт. Модель техніки. Критерії оптимальної техніки. Основи теорії спортивної техніки як системи елементів рухів. Системно-структурний підхід до вивчення рухових дій, його детермінованість змагальною діяльністю. Кінематичні, динамічні, ритмічні та анатомічні характеристики техніки виду спорту.</p> <p>Визначення ритму. Численність ритму. Біологічні основи ритму.</p>	8	16

	<p>Тижневі мікроцикли та біоритми трофічних процесів. «Резонанс» між змінами метаболізму в організмі під впливом тренувального навантаження та природним біоритмом. Ритм і економія сил. Змінюваність ритмів рухових дій (зовнішні умови, вдосконалення техніки, вік). Відчуття ритму. Ритм і вибухова сила. Ритм тіла спортсмена. Естетичний характер ритму в спорті.</p> <p>Основні теоретико-методичні положення спортивної тактики. Характеристика тактичної підготовки в системі тренування. Зв'язок зі структурою змагальної діяльності та факторами, які обумовлюють високі спортивні досягнення. Початкове навчання тактиці в виді спорту. Задачі, засоби та методи. Навчальні програми для оволодіння тактикою. Методи тренування без суперника, з суперником і з умовним суперником. Метод тренування з партнером.</p> <p>Вдосконалення тактичної майстерності. Задачі, засоби, методи. Підвищення надійності тактичних дій в умовах плутаних факторів, характерних для виду спорту.</p> <p>Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості. Практична реалізація тактичної підготовленості. Критерії тактичної майстерності в виді спорту.</p>		
8.	<p>Структура змагальної діяльності. Роль і місце змагальної діяльності в системі підготовки спортсменів. Особливості умов, в яких протікає змагальна діяльність в видах спорту. Специфіка визначення спортивних результатів. Змагання для спортсменів високої кваліфікації, для юних спортсменів, масові змагання.</p> <p>Фактори, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності в спорті. Оснащеність спортсмена техніко-тактичним арсеналом і вміння застосовувати його в умовах змагань. Рівень розвитку фізичних і психічних якостей, властивостей особистості. Вік і спортивний стаж спортсмена. Морально-вольові якості. Комплекс засобів і методів тренування, якість змагальної підготовки. Динаміка тренувальних і змагальних навантажень в багаторічній підготовці та в межах річних циклів. Здатність до відновлення та система відновлюваних заходів. Стан здоров'я.</p> <p>Змагання та змагальна підготовка. Характер і величина змагальних навантажень для спортсменів різного віку. Змагання як полігон демонстрації спортивних результатів і їх фіксації, підведення підсумків діяльності спортивних Організацій. Змагання як форма підвищення рівня спортивної майстерності спортсменів в процесі багаторічної підготовки.</p>	8	16
9.	<p>Система спортивного відбору в різних країнах. Спортивний талант: структура та генетика розвитку. Генетичні маркери у прогнозуванні схильності до спортивної обдарованості. Організаційно-методичні основи спортивного відбору і прогнозування.</p>	8	16
10.	<p>Організаційно-методичні положення процесу спортивної підготовки. Зміст планів багаторічної підготовки. Зміст планів однорічних етапів підготовки. Зміст планів макроциклів. Чотирьохрічні плани олімпійської та спартакіадної підготовки. Зміст планів мезоциклів. Зміст планів мікроциклів. Плани окремих занять. Плани змагальної діяльності.</p> <p>Основні види обліку. Документи обліку: журнал відвідування, щоденники спортсменів і тренерів, протоколи змагань, протоколи обстежень, особисті і лікарсько-контрольні карточки тощо.</p>	10	14

11.	<p>Спільна діяльність тренера та спортсмена в управлінні процесом тренування. Зворотні зв'язки в коливаннях функціонального стану спортсмена.</p> <p>Об'єкти управління в спортивному тренуванні. Мета управління тренувальним процесом. Комплексне використання можливостей спортивного тренування та позатренувальних факторів. Види вправ. Етапи управління. Важливі операції та методологія етапного управління. Поточні управління, зв'язки його з оптимізацією тренувального процесу в мікроциклах, мезоциклах і змаганнях. Реалізація можливостей поточного управління. Оперативне управління, зв'язки його з показниками оперативного контролю. Оперативне управління як вирішальний фактор визначення ефективності різних боків підготовки. Технічні засоби в оперативному управлінні.</p>	8	12
12.	<p>Прогнозування та управління. Екстрополяції як основа прогнозування. Види прогнозування. Короткострокове та середньострокове прогнозування. Зв'язок короткострокового прогнозування з оперативним і поточним контролем.</p> <p>Об'єкти та предмети середньострокового планування. Довгострокове та понад довгострокове прогнозування, їх зв'язок з процесом спортивного відбору та участю в змаганнях. Задачі довгострокового та понад довгострокового прогнозування. Прогнозування і діагностика розвитку загальних та спеціальних здібностей спортсменів.</p> <p>Загальні положення моделювання в спорті. Функції, які виконують моделі в теорії та практиці спорту. Моделі узагальнені, групові та індивідуальні. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності та підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.</p>	8	12
13.	<p>Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Сучасні інформаційні технології (e-learning, дистанційні технології, випереджаючого навчання). Сучасні комунікаційні засоби (e-mail, chat-room, сайти, портали, форуми, відео конференції та інтернет трансляції). Мультимедійні продукти, пошукові служби, електронні засоби навчання (електронні підручники, енциклопедії, довідники, словники, тренажери, документи, блоги, фото-, аудіо- та відеозаписи).</p> <p>Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. Комп'ютерні технології в підготовці спортсменів. Електронний паспорт спортсмена. Обчислювальні програми.</p>	8	12
14.	<p>Негативний вплив стимулюючих речовин на організм спортсменів. Класифікація допінгу. Науково-методичне та медико-біологічне забезпечення для боротьби з допінгом у спорті.</p>	10	12
Разом		116	190

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 2. 752 с. 25
3. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
5. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
6. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
7. Костюкевич В.М. Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. / за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
8. Основы персональной тренировки / Под. ред. Р.В. Эрла, Т.Р. Бехля. – К.: Олимпийская литература, 2012. 724 с.
9. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
10. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Київ: КНТ, 2017. 159 с.
11. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2005. 257 с. 33.

Додаткові:

1. Бачинська Н.В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні : навчальний посібник Дніпропетровськ : Нова Ідеологія, 2011. 192 с.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2008.
3. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: Олимпийская литература, 2015. 276 с.
4. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
5. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у

запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

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

7. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.

8. Павленко Ю.О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімп. л-ра, 2011. 312 с.

9. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. Львів : ЛДУФК, 2014. Вип. 18, т. 1. С. 213–218.

10. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с., іл.

11. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л. А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. 44 с.

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. Платформа дистанційного навчання Moodle.