

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту, маркетингу та ІТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан економічного факультету



Наталія КИРИЧЕНКО

“29” серпня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 21 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь

Бакалавр

(бакалавр, магістр)

спеціальність

017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація (ОПП)

«Менеджмент у спортивній діяльності»

(назва освітньої-професійної програми)

факультет

Економічний

(назва факультету)

2024 – 2025 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування» для
(назва навчальної дисципліни)
здобувачів вищої освіти, що навчаються за освітньо-професійною програмою
«Менеджмент у спортивній діяльності» спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Розробники: *Стрикаленко Євгеній Андрійович* - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри менеджменту, маркетингу та ІТ, доцент

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій

Протокол від «28» _____ серпня _____ 2024 року № 1

Завідувач кафедри менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій



(підпис)

Ганна ЖОСАН
(ім'я, прізвище)

«28» _____ серпня _____ 2024 року

Схвалено методичною комісією економічного факультету

Протокол від «29» _____ серпня _____ 2024 року № 1

Затверджено на Вченій раді економічного факультету

Протокол від «29» _____ серпня _____ 2024 року № 1

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Нормативна
Змістових частин – 2	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки:
		2-й
Семестр		
3-й		
Загальна кількість годин – 120		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента –3	Освітній рівень: бакалавр	30 год.
		Практичні
		30 год.
		Самостійна робота
		60 год.
		Вид і форма контролю: екзамен

* Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить

для денної форми навчання – 60/60

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни «Теорія та методика спортивного тренування» розроблена для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, рівня бакалавр.

Мета викладання дисципліни полягає в набутті теоретичних знань з питань системи підготовки спортсменів на різних етапах, вивчені основних аспектів спортивного тренування, організації та побудови спортивного тренування, оволодінні засобами та методами проведення спортивного тренування, узагальненні особливостей змагальної діяльності в різних видах спорту.

Завдання:

- вивчити основні завдання спортивного тренування, загальні та специфічні методи та засоби проведення тренувальних занять, принципи підготовки спортсменів;
- дослідити основні теоретичні відомості з методики проведення навчальних та тренувальних занять в залежності від різних видів спортивної підготовки;
- визначити етапи підготовки спортсменів та розкрити різні види навантаження на тренувальних заняттях з особливостями їх планування в залежності від можливостей спортсменів;
- вивчити структуру спортивного тренування та опановувати методики навчання руховим діям, та розвитку рухових здібностей юних спортсменів;
- систематизувати механізм планування спортивного тренування для різних груп спортивної кваліфікації з різним рівнем підготовленості;
- виховати у здобувачів потреби до фізичного самовдосконалення та систематичних заняттях фізичними вправами протягом всього життя.

3. Результати навчання за дисципліною та їх співвідношення із програмними результатами навчання

Програмні компетентності	Програмні результати
ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері управління спортивними організаціями та їх підрозділами, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та менеджменту у спортивній діяльності, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.	ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	ПРН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
ЗК 4. Здатність працювати в команді.	ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.	ПРН 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту,
ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.	
ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	
ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної	

культури особистості.	підготовки та оформлення наукової праці.
ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.	ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.	ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.	ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.	ПРН 13. Використовувати засвоєнні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.	ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини	ПРН 20. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.	
ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.	
ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.	
ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.	
ФК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.	
ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.	

4. Програма навчальної дисципліни

Змістова частина № 1

“Методичні основи розвитку фізичних якостей спортсменів”

Тема 1. Фізична підготовка спортсменів. Роль фізичних якостей в формуванні спортивного результату в спорті.

Роль та місце фізичної підготовки в досягненні спортивного результату. Співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки в залежності від етапу підготовки та рівня майстерності спортсмена. Класифікація видів спортивної діяльності в залежності від пріоритетності розвитку певних фізичних якостей.

Тема 2. Загальна характеристика та основні види силових якостей.

Загальне поняття силових якостей. Види сили. Відмінності між абсолютною та відносною силою, “вибуховою” та швидкісною силою. Фактори що впливають

на прояв силових якостей. Вікові особливості розвитку сили. Засоби та методи розвитку сили та особливості їх використання. Засоби оцінки рівня силової підготовленості спортсменів на різних етапах підготовленості.

Тема 3. Загальна характеристика та основні види швидкісних якостей.

Загальне поняття швидкісних якостей. Види швидкості. Особливості прояву простої та складної швидкості реакції. Частота рухів та вагомість її прояву в різних видах спорту. Комплексний прояв швидкості під час спринтерської роботи. Фактори що впливають на прояв швидкісних якостей. Вікові особливості розвитку швидкості. Засоби та методи розвитку швидкості та особливості їх використання. Засоби оцінки рівня швидкісної підготовленості спортсменів на різних етапах підготовленості.

Тема 4. Загальна характеристика та основні види координаційних якостей.

Загальне поняття про координаційні якості. Види координації. Класифікація складно-координаційних видів спорту за різними ознаками. Особливості прояву орієнтації в просторі. Вагомість поєднання просторових та часових параметрів рухів. Здатність до втримання рівноваги. Спритність та її прояв в різних видах спорту. Фактори що впливають на прояв координаційних якостей. Вікові особливості розвитку координації. Засоби та методи розвитку координації та особливості їх використання. Засоби оцінки рівня координаційної підготовленості спортсменів на різних етапах підготовленості.

Тема 5. Загальна характеристика та основні види гнучкості.

Загальне поняття про фізичну якість — гнучкість. Види гнучкості. Особливості прояву активної та пасивної гнучкості. Визначення поняття “резерв” гнучкості. Фактори що впливають на прояв рухливості суглобів. Вікові особливості розвитку гнучкості. Засоби та методи розвитку гнучкості в різних суглобах людини. Засоби оцінки рівня розвитку гнучкості спортсменів на різних етапах підготовленості.

Тема 6. Загальна характеристика та основні види витривалості.

Характеристика витривалості як фізичної якості. Основні завдання загальної та спеціальної витривалості. Особливості прояву спеціальної витривалості в різних видах спорту. Фізіологічні фактори що впливають на прояв витривалості. Вікові особливості розвитку витривалості. Засоби та методи розвитку різних видів витривалості. Засоби оцінки рівня розвитку витривалості спортсменів на різних етапах підготовленості.

Тема 7. Засоби та методи контролю за рівнем розвитку фізичних якостей спортсменів на різних етапах підготовки.

Види контрольних тестових завдань. Методика проведення тестів для визначення рівня розвитку різних видів сили. Методика проведення тестів для визначення рівня розвитку різних видів швидкості. Методика проведення тестів для визначення рівня розвитку різних видів координації. Методика проведення тестів для визначення рівня розвитку гнучкості в різних суглобах. Методика проведення тестів для визначення рівня розвитку різних видів витривалості.

“Побудова спортивного тренування в багаторічній системі підготовки спортсменів”

Тема 8. Планування спортивного тренування. Роль, види та основні завдання планування тренувальної діяльності.

Роль планування тренувальної роботи зі спортсменами різного рівня підготовленості. Види планування. Завдання оперативного планування та його вплив на ефективність тренувального процесу. Завдання етапного планування та його вплив на якість тренувальної діяльності. Фактори що зумовлюють зміст запланованої тренувальної роботи. Корегування тренувальних впливів при використанні різних видів планування.

Тема 9. Характеристика етапів та періодів підготовки спортсменів в залежності від виду спортивної діяльності.

Основні завдання різних етапів в межах сезону підготовки. Зміст різних періодів підготовки до головних змагань. Особливості побудови тренувального процесу в ігрових видах спорту. Критерії розподілення тренувальної роботи в залежності від головних змагань спортсмена.

Тема 10. Характеристика та види мікроциклів. Особливості планування тренувальної роботи в різних мікроциклах.

Загальна характеристика та типи мікроциклів. Фактори, що впливають на тривалість мікроциклу. Завдання та зміст втягуючого мікроциклу. Завдання та зміст ударного мікроциклу. Завдання та зміст модельного мікроциклу. Завдання та зміст змагального мікроциклу. Особливості чергування мікроциклів різних типів в залежності від рівня підготовленості спортсмена та термінів проведення головних змагань.

Тема 11. Характеристика та типи мезоциклів. Особливості планування тренувальної роботи в мезоциклах різної спрямованості.

Загальна характеристика та типи мезоциклів. Фактори, що впливають на тривалість мезоциклу. Завдання та зміст втягуючого мезоциклу. Завдання та зміст базового мезоциклу. Завдання та зміст передзмагального мезоциклу. Особливості чергування мікроциклів в межах мезоциклу в залежності від рівня підготовленості спортсмена.

Тема 12. Особливості планування тренувальної роботи в межах річного та чотирирічного макроциклу.

Структура та принципи складання тренувальної роботи на річний період. Відмінності тренувальної роботи в залежності від рівня спортивної майстерності та етапу багаторічної системи підготовки спортсмена. Специфіка планування тренувальної роботи на двох або чотирьох річний термін підготовки.

Тема 13. Моделювання спортивної діяльності. Зміст та завдання створення спортивних моделей.

Принципи складання модельних показників в різних видах спорту. Ефективність використання модельних ознак в спорті. Модельні показники змагальної діяльності в циклічних видах спорту. Створення моделей в ациклічних видах спорту.

Тема 14. Характеристика та види тренувальних навантажень та особливості їх використання в залежності від рівня підготовленості спортсмена.

Особливості використання різних видів навантажень та їх роль в формуванні спортивного результату. Принципи чергування різних навантажень. Алгоритм використання різних видів навантажень в ігрових видах спорту. Шляхи уникнення процесу перенавантаження спортсмена.

Тема 15. Оцінка якості тренувального процесу. Напрямки що сприяють покращенню ефективності тренувальної роботи.

Критерії оцінки якості тренувального процесу. Шляхи покращення тренувального процесу в різних видах спорту для досягнення максимального результату.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових частин і тем	Кількість годин			
	VI семестр			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л	п	с.р.
1	2	3	4	5
Змістова частина 1. Методичні основи розвитку фізичних якостей спортсменів				
Тема 1. Фізична підготовка спортсменів. Роль фізичних якостей в формуванні спортивного результату в спорті	8	2	2	4
Тема 2. Загальна характеристика та основні види силових якостей	8	2	2	4
Тема 3. Загальна характеристика та основні види швидкісних якостей	8	2	2	4
Тема 4. Загальна характеристика та основні види координаційних якостей	8	2	2	4
Тема 5. Загальна характеристика та основні види гнучкості	8	2	2	4
Тема 6. Загальна характеристика та основні види витривалості	8	2	2	4
Тема 7. Засоби та методи контролю за рівнем розвитку фізичних якостей спортсменів на різних етапах підготовки.	8	2	2	4
Разом за змістовою частиною 1	56	14	14	28

Змістова частина 2. Побудова спортивного тренування в багаторічній системі підготовки спортсменів				
Тема 8. Планування спортивного тренування. Роль, види та основні завдання планування тренувальної діяльності	8	2	2	4
Тема 9. Характеристика етапів та періодів підготовки спортсменів в залежності від виду спортивної діяльності.	8	2	2	4
Тема 10. Характеристика та види мікроциклів. Особливості планування тренувальної роботи в різних мікроциклах.	8	2	2	4
Тема 11. Характеристика та типи мезоциклів. Особливості планування тренувальної роботи в мезоциклах різної спрямованості.	8	2	2	4
Тема 12. Особливості планування тренувальної роботи в межах річного та чотирирічного макроциклу.	8	2	2	4
Тема 13. Моделювання спортивної діяльності. Зміст та завдання створення спортивних моделей.	8	2	2	4
Тема 14. Характеристика та види тренувальних навантажень та особливості їх використання в залежності від рівня підготовленості спортсмена.	8	2	2	4
Тема 15. Оцінка якості тренувального процесу. Напрямки що сприяють покращенню ефективності тренувальної роботи	8	2	2	4
Разом за змістовою частиною 2	64	16	16	32
Усього	120	30	30	60

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	2	3
1	Тема 1. Вплив прояву фізичних можливостей спортсменів в циклічних та ациклічних видах спорту.	2
2	Тема 2. Засоби та методи розвитку різних видів сили в залежності від етапу підготовки й вікового періоду розвитку спортсмена.	2
3	Тема 3. Засоби та методи розвитку різних видів швидкості в залежності від етапу підготовки й вікового періоду розвитку спортсмена.	2
4	Тема 4. Засоби та методи розвитку різних видів координації в залежності від етапу підготовки й вікового періоду розвитку спортсмена.	2

5	Тема 5. Засоби та методи розвитку різних видів гнучкості в залежності від етапу підготовки й вікового періоду розвитку спортсмена	2
6	Тема 6. Засоби та методи розвитку різних видів витривалості в залежності від етапу підготовки й вікового періоду розвитку спортсмена.	2
7	Тема 7. Методи визначення рівня розвитку сили, швидкості, координації, гнучкості та витривалості в залежності від виду спортивної діяльності.	2
8	Тема 8. Види планування. Фактори що впливають на зміст тренувальної роботи.	2
9	Тема 9. Фактори що впливають на періоди підготовки до головних змагань спортсмена.	2
10	Тема 10. Особливості побудови тренувальних мікроциклів в циклічних та ациклічних видах спорту. Вплив організації змагальної діяльності на систему побудови мікроциклів.	2
11	Тема 11. Особливості побудови тренувальних мезоциклів в циклічних та ациклічних видах спорту. Вплив організації змагальної діяльності на систему побудови мезоциклів.	2
12	Тема 12. Особливості побудови тренувальних макроциклів в циклічних та ациклічних видах спорту. Фактори що впливають на зміст тренувальної роботи в межах макроциклу.	2
13	Тема 13. Принципи складання модельних характеристик в різних видах спорту. Ефективність використання модельних ознак в спорті	2
14	Тема 14. Особливості використання різних видів навантажень та їх роль в формуванні спортивного результату.	2
15	Тема 15. Шляхи покращення тренувального процесу в різних видах спорту для досягнення максимального результату.	2
	Разом	30

7. Самостійна робота

Передбачається, що в період вивчення дисципліни здобувач самостійно розв'язує домашнє завдання, вивчає матеріал курсу в процесі підготовки до практичних занять та семінарів, а також в цілому перед сесією. Частка самостійної роботи при вивченні навчальної дисципліни складає не менше 50 %

Перелік питань для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	2	3
1	Тема.1 Періодизація спортивного тренування. Завдання підготовчого, основного, передзмагального, змагального та перехідного періодів. Фактори, що впливають на тривалість кожного з періодів.	6

2	Тема 2. Шляхи оптимізації вирішення мети та завдань спортивного тренування. Фактори, що впливають формування мети та завдання спортивного тренування в залежності від рівня кваліфікації спортсмена.	6
3	Тема 3. Взаємозв'язок між специфічними принципами спортивного тренування. Вагомість та шляхи реалізації специфічних принципів в різних видах спорту. Доцільність використання дидактичних принципів на етапі початкової підготовки та на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки.	6
4	Тема 4. Засоби спортивного тренування. Різниця та основні завдання підготовчих та підвідних вправ. Роль та місце імітаційних вправ в навчанні та вдосконаленні техніки виконання змагальних вправ. Вагомість підбору методів виконання фізичної вправи на ефективність спортивного тренування.	6
5	Тема 5. Роль та основні завдання контролю в спортивному тренуванні. Засоби та методи контролю за технічною підготовленістю спортсменів. Засоби та методи контролю за загальною та спеціальною фізичною підготовленістю спортсменів. Засоби та методи контролю за тактичною підготовленістю спортсменів. Засоби за психологічною готовністю спортсмена до змагань.	6
6	Тема 7. Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів в залежності від виду спорту. Співвідношення ЗФП та СФП в залежності від рівня підготовленості та етапу підготовки спортсмена.	6
7	Тема 8. Роль технічної та тактичної підготовки спортсмена в змагальному результаті в різні видах спорту. Співвідношення часу на вдосконалення техніки та тактики в залежності від рівня майстерності спортсмена. Відмінності між техніко-тактичною підготовкою в індивідуальних та командних видах спорту.	6
8	Тема 9. Значення теоретичної підготовки в системі формування особистості спортсмена. Шляхи підвищення психологічної стійкості спортсмена. Засоби формування психологічного клімату в команді. Підходи до психологічного аналізу стану спортсмена та його готовності до змагальних стартів.	4
9	Тема 10. Характеристика різних типів занять. Взаємозв'язок між заняттями різного спрямування. Особливості побудови тренувального заняття в різних видах спорту. Зміна тривалості різних частин тренувального заняття в залежності від тривалості заняття та їх кількості протягом тижня.	6
10	Тема 11. Вплив планування на ефективність змагального	6

	результату. Особливості побудови тренувального процесу в залежності від календарю змагань. Специфіка побудови тренувальної роботи в командних ігрових видах спорту.	
	Разом	60

Самостійна робота визначається як навчальна діяльність здобувача, спрямована на вивчення і оволодіння матеріалом навчальної дисципліни без участі викладача. Характерними ознаками цього є наявність завдання і цільової установки на його виконання. Кожному здобувачу видаються питання для рефератів, дискусій, підготовки доповідей, інформаційних повідомлень з проблемних питань. Таке завдання виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення навчальної дисципліни відповідно до графіка навчального процесу.

Завдання для самостійної роботи

Змістовна частина № 1 “Методичні основи загальної теорії підготовки спортсменів”

1. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 1 для самостійної роботи.
2. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 2 для самостійної роботи.
3. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 3 для самостійної роботи.
4. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 4 для самостійної роботи.
5. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 5 для самостійної роботи.
6. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 6 для самостійної роботи.
7. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 7 для самостійної роботи.
8. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 8 для самостійної роботи.
9. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 9 для самостійної роботи.
10. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 10 для самостійної роботи.
11. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 11 для самостійної роботи.

Методичні рекомендації для виконання завдань для самостійної роботи:

З переліку запропонованих тем здобувач повинен зробити конспект за запропонованими питаннями та підготувати доповідь або презентацію, яка дозволить якісно розкрити матеріал, що здобувач опрацював самостійно. В подальшому презентація доповідається під час семінарського заняття.

Презентація готується за допомогою програми PowerPoint або будь-якої іншої графічної програми. Об'єм презентації повинен становити близько 10-12 слайдів. До презентації дозволяється використовувати відео матеріал та аудіо супровід поданого матеріалу.

Під час виконання завдань, доповідей та презентацій здобувач повинен дотримуватись принципів академічної доброчесності й не допускати прояву плагіату.

Виконання завдань самостійної роботи також передбачає можливість написання реферативного повідомлення та публічного його захисту на семінарському занятті або круглому столі за наступними темами:

Тематика рефератів з дисципліни “Теорія та методика спортивного тренування”

1. Сутність спорту, його роль та умови функціонування в суспільстві. Форми функціонування спорту у суспільстві.
2. Визначення понять «спорт», «система підготовки спортсменів», «спортивне тренування» та їх характеристика.
3. Види спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань.
4. Структура і зміст змагальної діяльності (на прикладі обраної спеціалізації).
5. Формування системи підготовки спортсменів.
6. Структура і зміст системи підготовки спортсменів.
7. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.
8. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
9. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації.
10. Явища деадаптації, реадаптації і зриву адаптації у спортсменів.
11. Засоби спортивного тренування, їх класифікація.
12. Навантаження як компонент методів спортивної вправи.
13. Відпочинок як компонент методів спортивної вправи. Різновиди відпочинку між вправами за тривалістю та між вправами за характером організації.
14. Загальна характеристика методів спортивної вправи.
15. Методи навчання техніко-тактичним діям.
16. Характеристика безперервного та інтервального методів спортивної вправи.
17. Характеристика ігрового та змагального методу спортивної вправи
18. Принципи спортивної підготовки спортсменів.
19. Фізична підготовка – основа досягнення високих результатів у спорті.
20. Мета, завдання та зміст загальної та допоміжної фізичної підготовки.
21. Методика розвитку максимальної сили у спортсменів.
23. Методика розвитку «вибухової» сили у спортсменів.
24. Методика розвитку швидкості у спортсменів.
25. Методика розвитку загальної витривалості у спортсменів.
28. Методика розвитку гнучкості у спортсменів.
29. Контроль рівня розвитку фізичних якостей у спортсменів.

8. Методи навчання

При вивченні дисципліни відбувається комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності здобувачів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця в обраній галузі з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу й спілкування.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп'ютерна підтримка навчального процесу, впровадження інтерактивних методів навчання, тощо.

9. Методи контролю

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використання педагогічного контролю повинно сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки спеціальності перевага надається контрольним роботам в який здобувач спирається на специфіку роботи в обраному виді спорту, які відбуваються по завершенню вивчення змістовної частини. Окремо враховуються результати виконання контрольних теоретичних тестових завдань, які мають чіткий перелік правильних відповідей.

Підсумкова оцінка за вивчення програмного матеріалу протягом семестру проводиться за наступними складовими:

- оцінювання роботи студентів у процесі семінарських занять;
- оцінювання, засвоєння завдань для самостійної роботи;
- проведення підсумків роботи під час підсумкової контрольної роботи.

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання здобувачів представлений в розділі 11.

10. Підсумковий контроль.

Оцінювання здобувачів відбувається за накопичувальною системою оцінювання під час якої враховується низка чинників серед яких, відвідування занять, активність та якість роботи на семінарських заняття, своєчасне та якісне виконання завдань для самостійного опрацювання, виконання додаткових індивідуальних завдань.

По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання контрольної роботи або теоретичних тестових завдань, за які здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. Окремо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного виконання та публічного захисту повідомлень, рефератів та презентацій.

11. Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування лекційних занять	1	15	1 X 15= 15
Відвідування семінарських занять	1	15	1 X 15=15
Активна робота на семінарському занятті	1	15	1 X 15=15
Своєчасне виконання самостійного завдання	1	15	1 X 15=15
Захист самостійного завдання	1	15	1 X 15=15
Теоретичний тест	5	2	5 X 2=10
Залікове заняття	15	1	15 X 1=15
Разом			100

Розподіл балів з дисципліни “Теорія та методика спортивного тренування” (форма контролю - екзамен)

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)																								Підсумкова оцінка (екзамен)
Змістова частина 1											Змістова частина 2													
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	ПК ЗЧ 1	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	ПК ЗЧ 2	
Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 10	Max 43	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 7	Max 1	Max 16	Max 57	Max 100

12. Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

13. Рекомендована література

Основна література

1. Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2020. 192 с
2. Гринчук А. А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах / А.А. Гринчук, Ю.С. Чехівська, О.А. Гуренко. // Науковий часопис Національного педагогічного

університету імені М. П. Драгоманова. 2022. №6.С. 85–89.

3. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту, К.: Університетська книга, 2023. - 128 с.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2021 – 159 с.

5. Стрикаленко Є.А. Ефективність методики розвитку фізичних якостей жінок молодого віку засобами фітнесу / О.Г. Шалар, В.М. Гузар, Є.А. Стрикаленко. - Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 11 (143) 21. – С. 21 — 25.

Додаткова література.

1. Strykalenko Y. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavorable conditions / Mykola Halaidiuk, Borys Maksymchuk, Oksana Khurtenko, Ivan Zuma, Zoryana Korytko, Rehina Andriieva, Yevhenii Strykalenko, Ihor Zhosan, Yaroslav Syvokhop, Olena Shkola, Olena Fomenko, Iryna Maksymchuk // Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284-2291.

2. Strykalenko Y. The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players / Yevhenii Strykalenko, Oleh Shalar, Viktor Huzar, Serhii Yuskiv, Hanna Silvestrova, Nina Holenco // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.20(1), Art 8, pp 63-70, 2020

3. Strykalenko Yevhenii, Shalar Oleh, Serhiy Shapoval (2023) Optimization of strength training of young people using exercise devices Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «MODERN DIRECTIONS AND MOVEMENTS IN SCIENCE». Luxembourg, Grand Duchy of Luxembourg P. 568-577.

4. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини / С.Н. Бубка. Донецьк : АПЕКС, 2020. 302 с.

5. Стрикаленко Є.А. Фізична підготовка жінок засобами пружинячих черевиків «KANGOO JUMPS» / Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар, Д.О. Строган. - Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / за ред.. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 5 К (86) 17. – С. 331-336.

Internet

• https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/Zagalna_teoriya_Burla.pdf. Бурла О.М., Гончаренко В.І., Кравченко І.М., Ласточкин В.М., Гудим С.В. Загальна теорія підготовки спортсменів. 2015. - 183 с.

- <http://www.twirpx.com/file/1497079/> Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2020. - 392 с.

- http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskikh_kachestv.htm
Розвиток фізичних якостей. Фізична культура

- <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/RP-Zagalna-teoriya-pidgotovki-sportsmena.pdf> Бондаренко І.Г. Робоча програма з дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”, 2022, 37 с.