

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**СИЛЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

Освітня програма Фізична культура і спорт  
Спеціальність - 017 фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол № 1 від “31” серпня 2020 р.

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Основи теорії і методики спортивного тренування
<b>Рівень вищої освіти</b>	Другий (магістерський) рівень
<b>Викладач (-і)</b>	П'ятничук Д.В.
<b>Контактний телефон викладача</b>	00664416716
<b>Е-mail викладача</b>	halinapy@gmail.com
<b>Формат дисципліни</b>	Лекційні, семінарські заняття
<b>Обсяг дисципліни</b>	6 кредитів ЄКТС
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	www.d-learn.pnu.edu.ua
<b>Консультації</b>	четвер 15.30
<b>2. Анотація до курсу</b>	
Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 017 фізична культура і спорт та покликана сформувати у них цілісну систему теоретичних знань з системи підготовки юнацького спорту в Україні, вивчені основних аспектів спортивного тренування, організації та побудови спортивного тренування, оволодінні методики проведення спортивного тренування на прикладі обраного виду спорту	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
викладання навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» є формування у студентів загальних основ навчально-тренувальної діяльності, навчання техніки виду спорту та особистісного розвитку спортсменів у системі багаторічної підготовки.	
<b>4. Компетентності</b>	
<p>Загальні компетентності</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.</li> <li>2. Здатність планувати та управляти часом.</li> <li>3. Здатність самостійно набувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання.</li> <li>4. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</li> <li>5. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</li> <li>6. Навички міжособистісної взаємодії</li> <li>7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети</li> <li>8. Здатність до самовдосконалення, адаптації та дії в нових ситуаціях, креативність.</li> </ol> <p><b>Спеціальні(професійні) компетентності</b></p> <p>(С-2)Здатність аргументувати вибір методу розв'язування спеціалізованої задачі, критично оцінювати отримані результати та захищати прийняті рішення;</p> <p>(С-3)Здатність керувати колективом в сфері своєї професійної діяльності, толерантно сприймаючи соціальні, етнічні, конфесійні та культурні відмінності;</p> <p>(С-5)Здатність характеризувати процеси спортивного тренування на різних етапах багаторічної підготовки;</p> <p>С-8)Здатність розробляти перспективні, оперативні плани і програми конкретних занять у сфері спорту вищих досягнень;</p>	

- (С-9)Здатність використовувати методи і засоби фізичної культури для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності;
- (С-10)Готовність до викладацької діяльності за основними освітніми програмами вищої освіти;
- (С-11)Володіти високим рівнем знань в області організаційно управлінської діяльності знайомство з новітніми теоріями, інтерпретаціями, методами і технологіями;
- (С-12)Працювати як з окремими методиками, так і з комплексом методів, забезпечення спортивної діяльності і фізичні культури і спорту;
- (С-13)Використовувати ефективні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності.
- (С-16) Здатність виконувати наукові дослідження, з використанням сучасних інформаційних технологій і застосовувати їх результати для підвищення ефективності педагогічної, рекреаційно-оздоровчої, культурно-просвітницької та організаційно-управлінської діяльності в сфері фізичної культури.

### **5.Результати навчання**

- 1.Володіти концептуальними та методологічними знаннями в галузі фізичної культури і спорту та бути здатним застосовувати їх до професійної діяльності на межі предметних галузей
- 2.Розробляти оригінальний практичний курс для студентів з фахової дисципліни, враховуючи сучасний стан наукових знань та особисті дослідницькі навички.
- 3.Знати засоби, методи і організаційні форми ведення педагогічної діяльності в процесі фізичного виховання; прийоми виховання і навчання зі студентами.
- 4.Розробляти програми спортивної підготовки на різних етапах.
- 5.Використовувати сучасні інформаційні технології у науковій діяльності, організації та проведенні навчальних занять.
- 6.Використовувати у своїй роботі сучасні технології підготовки спортсменів.
- 8.Застосовувати сучасні методика і технології наукового дослідження, у тому числі й інформаційні, для забезпечення якості навчально-виховного процесу.
9. Проводити науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання і спорту.
- 10.Контролювати тренувальні і змагальні навантаження в обраному виді спорту.
- 11.Керувати тренувальним процесом на науковій основі, оптимізуючи тренувальний процес.
- 12.Уміння здійснювати відбір, орієнтацію і професіоналізацію в процесі спортивної підготовки.
- 13.Уміння проводити лекційні та практичні заняття з видів спорту.
- 14.Уміння вирішувати нестандартні проблеми в різних видах професійної діяльності.
- 15.Уміння застосовувати знання щодо вікової періодизації тренувальних навантажень.

### **6. Організація навчання курсу**

#### Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекційні заняття	24
семінарські заняття / практичні / лабораторні	36
самостійна робота	120

Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)		Нормативний / вибірковий	
2,3	017 фізична культура і спорт	1,2		В	
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Соціально- організаційні аспекти спорту		1,4,7,1 1	4  6  22		Вересень- січень
Тема 1. Спорт як соціально-явище	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,2,12	Предмет, мета і завдання навчальної дисципліни. Сутність спорту як специфічного виду людської діяльності. Характерні ознаки спорту. Уніфікованість спортивних змагань. Неантагоністичність змагальної діяльності. Престижність змагальної діяльності. Естетичність змагальної діяльності. Морально-етичні норми змагальної діяльності. Спортивні змагання як видовище. Результат спортивної діяльності. 1 2 7	5 балів	лютий
Тема 2. Соціальні функції спорту		3,5,6,	Спорт як невід'ємна частина культури суспільства. Місце спорту в системі суспільних стосунків. Загальна характеристика поняття "соціальні	5 балів	лютий

	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		функції спорту”.  1 2  10		
Тема 3. Змагання в спорті	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	2,4,5,7	Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Змагання як найбільше випробування фізичних і психічних можливостей спортсмена. Специфічні особливості змагальної діяльності. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті. Цільово-результативні стосунки змагальної діяльності. Інформаційні аспекти змагальної діяльності 2 2 6		березень
Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	4,7,12, 11		5 балів	березень
Тема 4. Засоби спортивного тренування		3,8,12, 9	Мета і завдання спортивного тренування. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування. Специфічні функції і	5 балів	березень

	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		ознаки фізичних вправ. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Зовнішня і внутрішня структури форми вправ. 2 2 6		
Тема 5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	2,4,5	Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена. Зовнішня сторона навантаження. Внутрішня сторона навантаження. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження. Характеристика обсягу фізичного навантаження. 1 2 7		березень
Тема 6. Загальна характеристика методів спортивного тренування	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		Загальна характеристика “методу” спортивного тренування. Загальна характеристика словесних, наочних та практичних методів. Методи навчання техніці спортивних вправ. 1 2 7		
Змістовий модуль	Лекції				

3. Практична реалізація методів спортивного тренування	Практичн і заняття Самостій на робота				
Тема 7-8. Основи методики розвитку фізичних якостей	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	2,9,11	Сила як фізична якість та її прояви в спорті. Режими м'язових скорочень. Види силових якостей. Основи методики розвитку сили. Засоби розвитку сили. Методи розвитку сили. Компоненти навантаження при розвитку сили. 2 4 10	5 балів	квітень
Тема 9. Навчання техніці вправ	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	3,45,10	Поняття "техніка спортивних вправ". Техніка як система рухів. Визначальна ланка, основа, деталі техніки. Підготовча, основна та заключна фази техніки. Визначення понять "рухове вміння", "рухова навичка". Характерні риси рухових вмінь і навичок. 2 2 10		квітень
<b>Контрольна робота</b>	Лекції Практичн і заняття Самостій	1,4,7,1 1	Завдання тем 1-9	5 балів	травень

	на робота				
<b>Модуль 2</b>					
Тема 1. Принципи, засоби і методи підготовки спортсменів	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	2,4,6,8	Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. 2 4 12		вересень
Тема 2. Фізична підготовка спортсменів	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	2,4,6,8	Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та в обраному виді ЗД зокрема. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів. Загальна характеристика сили як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв сили 2 4 12		вересень
Тема 3. Техніко- тактична та психічна підготовка спортсменів	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	2,4,6,8	Загальна характеристика координаційних якостей. Аналіз різновидів координаційних якостей. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей. Засоби та методи розвитку спритності.		вересень

			<p>Засоби та методи розвитку рівноваги. Засоби та методи розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.</p> <p>2 4 12</p>		
Тема 4. Побудова підготовки спортсменів	<p>Лекції Практичн і заняття Самостій на робота</p>	2,4,6,8	<p>Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.</p> <p>4 4 12</p>		жовтень
Тема 5. Контроль, моделювання, відбір та поза тренувальні засоби у підготовці спортсменів	<p>Лекції Практичн і заняття Самостій на робота</p>	2,4,6,8	<p>Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної</p>		жовтень

			діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів. Аналіз поняття “спортивна обдарованість”. 2 4 12		
<b>Контрольна робота</b>	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7,11	Завдання тем 1-6	5 балів	жовтень

### **7. Система оцінювання курсу**

Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань.</p> <p>Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, вміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій</p>
-----------------------------------	---

	<p>навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою. Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
Вимоги до письмової роботи	<p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
Практичні заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p>5 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв’язання поставлених перед ним завдань.</p> <p>4 бали – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків,</p>

	<p>застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p>3 бали – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.</p> <p>2 бали – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до іспиту становить мінімум 25 балів, максимум 50 балів; бал за складання іспиту (підсумковий контроль) становить максимум 50 балів.

### **8 Політика курсу**

Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.

У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;

Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;

Студент має брати активну участь на практичних заняттях;

Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;

Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;

Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.

У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.

Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;

Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

### **9. Рекомендована література**

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений]. - К. : Олимпийская литература, 2002. - 295 с.
2. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков: [навч. пос.] / Волков Л. В. - К. : Вища школа, 1993. - 152 с.
3. Волков В. Н. Спортивный отбор / Волков В. Н., Филин В. П. - М. : ФиС, 1983.
4. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / Клименко В. В. - К. : Здоров'я, 1987. - 167 с.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 317 с. - ISBN 966-7133-22-2
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с. - ISBN 966-7133-64-8.
7. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / Сахновский К. П. - К. : Здоров'я, 1990. - 150 с.
8. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / Филин В. П. - М. : Фізкультура и спорт, 1987. - 128 с.
9. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В. П., Фомин Н. А. - М. : ФиС, 1980. - 255 с.
10. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / Боген М. М. - М. : ФиС, 1985. - 89 с.
11. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. - Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
12. Линець М. М. Основы методики развития руховых качеств / М. М. Линець - Львів : Штабар, 1997. - 208 с.
13. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. - К. : Олімпійська література, 1995. - 320 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
2. <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://www.nbu.gov.ua/>
4. <http://www.noc.lviv.ua/litni-yunatski-olimpijski-ihry-v-nankin>
5. <http://www.nanjing2014.org/en/>
6. Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.

Викладач: П'ятничук Д.В.