

Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін



Проректор

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

_____ 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Освітня програма Фізична культура і спорт
другого (магістерського) рівня
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Івано-Франківськ – 2021 рік

Робоча програма навчальної дисципліни
Теорія і методика спортивної підготовки
для студентів ОР магістр
спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

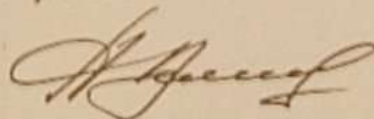
Розробник:

П'ятничук Д.В., доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол від « 30 » серпня 2021 р. № 1

Завідувач кафедри



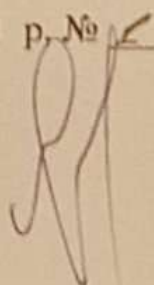
А.В. Синиця

« 30 » 08 2021 р.

Схвалено науково - методичною радою
факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від « 06 » вересня 2021 р. № 1

Голова



Е.І. Лапковський

« 06 » вересня 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 3,0	Галузь знань 01 освіта (шифр і назва)	Цикл професійної та практичної підготовки Нормативна	
	Напрямок підготовки 017 (Фізична культура і спорт)		
Модуль – 1	Спеціальність (професійне спрямування):	Рік підготовки:	
		1	1
Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		1	1
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4 1 семестр – 34/56	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	Лекції	
		1 с. – 12 год.,	1 с. – 4 год.,
		Практичні	
		1 с. – 22 год.,	1 с. – 6 год.,
		Самостійна робота	
		1 с. – 56 год.,	1 с. – 80 год.,
		Вид контролю: 1 сем. – екзамен	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 62 % до 38 %;

для заочної форми навчання – 24 % до 76 %.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є теоретична і практична підготовка майбутніх фахівців з опанування знань, умінь і навичок організації та побудови навчально-тренувального процесу.

Завданнями вивчення дисципліни є;

- вивчення основних категорій і понять;
- вивчення принципів, методів і засобів спортивного тренування;
- вивчення теоретичних питань спортивного відбору, побудови річного та багаторічного тренувального процесу;
- ознайомлення з науковими засадами моделювання та прогнозування в спорті;
- набуття практичних навичок щодо побудови окремих структурних утворень тренувального процесу;
- оволодіння методикою проведення занять та організація проведення змагань;

Програмні компетентності і результати:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Загальні компетентності

ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.

ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.

СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання

2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

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

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Загальні основи теорії і методика спортивної підготовки

Тема 1. Формування загальної теорії і підготовки спортсменів.

Мета, завдання, засоби, методи й основні принципи спортивної підготовки.

Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів

Сучасна система знань з ТМСП.

Напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Основні поняття, мета і завдання спортивного тренування .

Засоби й методи спортивного тренування .

Дидактичні та специфічні принципи спортивної підготовки.

Тема 2. Сторони підготовки спортсменів.

Фізична підготовка, загальна та спеціальна. Технічна і тактична підготовка

Психологічна підготовка. Теоретична підготовка

Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір

тактики основи. Методики тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної

підготовленості спортсмена. Мета, завдання та зміст психічної підготовки

спортсменів. Основи методики психічної підготовки спортсменів. Методика

корекції психічних станів спортсменів перед змаганнями. Контроль психічної

підготовленості спортсменів.

Тема 3. Відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки.

Спортивний відбір як раціональна система педагогічного пошуку

обдарованих людей. Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною

системою багаторічної підготовки. Особливості спортивного відбору у

індивідуальних видах спорту.

Тема 4. Побудова підготовки спортсменів.

Структура тренувального заняття. Зміст тренувального заняття. Типи

тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Навантаження в

тренувальних заняттях.

Тема 5. Побудова тренувальних занять і мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у різних періодах тренування.

Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Побудова мікроциклів.

Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями

у тренувальних мікроциклах.

Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.

Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної

форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів

макроциклу. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки

спортсменів. Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в

олімпійських (чотирирічних) циклах. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

Тема 6. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Проблема відновлення спортивної працездатності. Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Оперативне відновлення. Поточне відновлення. Етапне відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Спортивний масаж. Лазня. Гідропроцедури. Ванни. Харчування. Вітаміни. Мінеральні речовини. Харчові добавки. Психологічні засоби відновлення.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	с	лаб	с.р.		л	п	с	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Тема 1. Формування загальної теорії і підготовки спортсменів. Мета, завдання, засоби, методи й основні принципи спортивної підготовки.	14	2	4			8	14	1	1			12
Тема 2. Сторони підготовки спортсменів.	16	2	4			10	16		1			15
Тема 3. Відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки.	14	2	2			10	14		1			13
Тема 4. Побудова підготовки спортсменів.	14	2	4			8	14	1	1			12
Тема 5. Побудова тренувальних занять і мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у різних періодах тренування.	16	2	4			10	16	1	1			14
Тема 6. Засоби відновлення спортивної працездатності.	16	2	4			10	16	1	1			14
Разом за модулем 1	90	12	22			56	90	4	6			80
Усього годин	90	12	22			56	90	4	6			80

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1	Тема 1. Формування загальної теорії і підготовки спортсменів. Мета, завдання, засоби, методи й основні принципи спортивної підготовки.	4	1
2	Тема 2. Сторони підготовки спортсменів.	4	1
3	Тема 3. Відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки.	2	1
4	Тема 4. Побудова підготовки спортсменів.	4	1
5	Тема 5. Побудова тренувальних занять і мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у різних періодах тренування.	4	1
6	Тема 6. Засоби відновлення спортивної працездатності.	4	1
	Разом	22	6

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1	Тема 1. Формування загальної теорії і підготовки спортсменів. Мета, завдання, засоби, методи й основні принципи спортивної підготовки.	8	12
2	Тема 2. Сторони підготовки спортсменів.	10	15
3	Тема 3. Відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки.	10	13
4	Тема 4. Побудова підготовки спортсменів.	8	12
5	Тема 5. Побудова тренувальних занять і мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у різних періодах тренування.	10	14
6	Тема 6. Засоби відновлення спортивної працездатності.	10	14
	Разом	56	80

7.Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

A.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, реферати;
- Б. Індуктивні та дедуктивні.
- С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.
- Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних задач, самостійні письмові роботи.
- Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.
-
- II.
- А. Методи стимулювання інтересу до навчання:
- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
- навчальні дискусії;
- аналіз практичних та клінічних ситуацій;

Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- роз'яснення мети навчального предмету
- вимоги до вивчення предмета , дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
- заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

8.Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Екзамен.

Підсумковий контроль – 1 с. - іспит.

Екзаменаційні вимоги

1. Якими вихідними поняттями характеризується теорія і методика спортивної підготовки?
2. Охарактеризуйте структуру і зміст спортивної підготовки.
3. Дайте характеристику декільком класифікаціям фізичних вправ.

4. Зробіть короткий аналіз формування теорії і методики спортивної підготовки на кожному із шести етапів.
5. Охарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів.
6. Які мета і завдання спортивної підготовки?
7. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсмена.
8. Охарактеризуйте закономірності та принципи спортивного тренування.
9. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування
10. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування та фізичного виховання.
11. Дайте визначення поняттям: спортивний відбір, спортивна орієнтація.
12. Назвіть основні різновиди спортивного відбору.
13. Дайте визначення таким поняттям як: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант.
14. Які ви знаєте типи нервової системи?
15. Які ви знаєте п'ять етапів відбору багаторічної системи тренування спортсменів?
16. Охарактеризуйте вікову періодизацію розвитку дітей і підлітків.
17. У чому полягають особливості змагальної діяльності у індивідуальних видів спорту?
18. Назвіть тести, що використовують на попередньому етапі відбору: • з легкої атлетики; • плавання; • гімнастики;
19. Дайте визначення поняття «тренувальне заняття».
20. Назвіть основні закономірності та принципи, на основі яких відбувається адаптація спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.
21. Як визначається тривалість впливу певного навантаження в процесі тренувального заняття?
22. Охарактеризуйте структуру і зміст тренувального заняття.
23. Які є типи тренувальних занять?
24. Які є форми проведення тренувальних занять?
25. Охарактеризуйте методи проведення тренувальних занять з обраного виду спорту.
26. Охарактеризуйте засоби проведення тренувальних занять у обраному виді спорту.
27. Дайте визначення основних понять у системі підготовки спортсменів: спортивне тренування, підготовленість, тренуваність, спортивна форма.
28. Охарактеризуйте зміст тренувального процесу спортсменів.
29. Охарактеризуйте сторони спортивної підготовки.
30. Дайте визначення тренувального мікроциклу.
31. Назвіть основні типи мікроциклів.
32. Які основні компоненти складають структуру мікроциклів?
33. Охарактеризуйте структуру і зміст: • втягувальних мікроциклів; • ударних мікроциклів; • підвідних мікроциклів; • змагальних мікроциклів; • міжігрових мікроциклів; • відновлювальних мікроциклів.
34. Дайте визначення тренувального мезоциклу.

35. Назвіть основні типи мезоциклів.
36. Охарактеризуйте структуру і зміст:
37. • втягувальних мезоциклів;
38. • базових розвивальних мезоциклів;
39. • базових стабілізувальних (контрольно-підготовчих) мезоциклів;
40. • передзмагальних мезоциклів;
41. • змагальних мезоциклів;
42. • відновлювальних мезоциклів.
43. Що ви розумієте під технікою і тактикою у спорті?
44. Якими показниками характеризується техніка виду спорту?
45. Дайте визначення терміна «тактична підготовка».
46. Які ви знаєте напрями тактичної підготовки?
47. У чому полягає сутність таких тактик: • алгоритмічної; • вірогідної; • евристичної?
48. Що входить до структури тактичної підготовленості спортсмена?
49. Назвіть основні засоби технічної і тактичної підготовки спортсменів.
50. Назвіть основні методи технічної і тактичної підготовки спортсменів.
51. Які ви знаєте етапи формування техніки рухів спортсменів?
52. У чому полягають особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту?
53. Дайте характеристику засобам і методам техніко-тактичної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту.
54. Охарактеризуйте структуру і зміст річного тренувального циклу.
55. Характеристика наочних методів.
56. Характеристика словесних методів.
57. Вимоги до використання словесних методів.
58. Характеристика ігрового методу.
59. Характеристика змагального методу
60. Характеристика методів строго регламентованої вправи.
61. Характеристика методів навчання техніці вправ.
62. Характеристика методів безперервної вправи.
63. Характеристика методів інтервальної вправи.
64. Характеристика методів комбінованої вправи.
65. Характеристика методу кругової вправи.
66. Характеристика сили як фізичної якості.
67. Основи методики розвитку максимальної сили.
68. Основи методики розвитку вибухової сили.
69. Основи методики розвитку швидко-силових якостей.
70. Характеристика швидкості як фізичної якості.
71. Основи методики розвитку швидкості простих реагувань.
72. Основи методики розвитку швидкості складних реагувань.
73. Основи методики розвитку швидкості рухів.
74. Характеристика витривалості як фізичної якості.
75. Основи методики розвитку витривалості.

76. Характеристика гнучкості як фізичної якості.
77. Основи методики розвитку гнучкості.
78. Характеристика координаційних здібностей.
79. Загальна характеристика структури тренувальних занять.
80. Мета, зміст і структура вступно-підготовчої частини тренувального заняття.
81. Мета, зміст і структура основної та заключної частини тренувального заняття.
82. Характеристика тренувальних занять вибіркової спрямованості.
83. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань.
84. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань.
85. Типи занять і їх загальна характеристика.
86. Форми організації занять і їх загальна характеристика.
87. Динаміка навантажень в тренувальних заняттях.

9.Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1				
Навчальна (аудиторна робота)				
Змістовий модуль 1				
Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	100

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.

По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 40 балів.

Оцінювання за екзамен відбувається у 100 бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,5.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 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.

70-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

50-69 балів – 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.

Менше 50 балів – 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.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10.Методичне забезпечення

1. Навчальна програма освітньої компоненти
2. Робоча програма освітньої компоненти
3. Плани, конспекти лекцій
4. Методичні матеріали для практичних (семінарських) занять
5. Методичні матеріали для самостійної роботи
6. Завдання для підсумкового контролю

11.Рекомендована література

- 1.Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 .
- 2.Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2007. 272 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Київ : Освіта України, 2009. 279 с.
- 4.Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. 2-е вид. перероб та доп. Київ : КНТ, 2016. 616 с.
- 5.Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев : Олимпийская литература, 2013. 624 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение : учебник [для тренеров] в 2 кн. Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с

Допоміжна

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400с.
2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець.– Л. : Штабар, 1997. – 208 с.
4. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов / Келлер В. С. // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 41-49.
5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 89 с.
6. Верхошанский Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів / Ю. В. Верхошанський. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.

12.Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій, демонстрація відеороликів з Ігор Олімпіад
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.olympic.org/>
4. www.nba.com
5. www.nhl.com
6. www.nfl.com
7. www.wtatennis.com
8. www.ftu.org.ua
9. <http://www.olimparena.org/>