

Тернопільська обласна рада  
Управління освіти і науки Тернопільської обласної державної адміністрації  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка  
Кафедра спортивних ігор та туризму



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

М.Б. Боднар

21.08. 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО  
ТРЕНУВАННЯ**

рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*

галузь знань - *01 Освіта / Педагогіка*

спеціальність - *014 Середня освіта (Фізична культура)*

освітньо-професійна програма - *Середня освіта (Фізична культура)*

Кучер Т.В., Кедрич Г.В. Основи теорії і методики спортивного тренування: робоча програма для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Т.В. Кучер, Г.В. Кедрич – Кременець, 2020. – 19с.

Розробники:

Кучер Т.В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Кедрич Г.В. – викладач кафедри спортивних ігор та туризму

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри спортивних ігор та туризму.

Протокол №1 від 31 серпня 2020 року.

Завідувач кафедри  В.А. Голуб

## ВСТУП

Навчальна дисципліна «Основи теорії і методики спортивного тренування» є нормативною дисципліною циклу професійної підготовки фахівців за першим (бакалаврським) рівнем освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура).

Навчальна дисципліна «Основи теорії і методики спортивного тренування» спрямована на вивчення основ тренування організму людини, методику різних сторін підготовки спортсменів, структуру та основи побудови тренувальних циклів.

**Ключові слова:** спорт, змагальна діяльність, тренувальний процес, стратегія, тактика, техніка, засоби, методи, загальна розминка, етапи спортивної підготовки, спеціальна розминка, навантаження.

### 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників   | Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень                  | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|---|---|--------------------------------------|-----------------------|
|   |   | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів 3  | Галузь знань<br><b>01 Освіта / Педагогіка</b><br>Спеціальність<br><b>014 Середня освіта</b> | Нормативна                           |                       |
| Модулів – 1   | Освітньо-професійна програма<br><b>Середня освіта (Фізична культура)</b>                    | <b>Рік підготовки:</b>               |                       |
| Змістових модулів – 3   |   | 4-й                                  | 4-й                   |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання   |   | <b>Семестр</b>                       |                       |
| Загальна кількість годин - 90   |   | 7-й                                  | 7й                    |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2<br>самостійної роботи студента – 3,3 | Освітній рівень:<br><b>перший (бакалаврський)</b>   | 16 год.                              | 6 год.                |
|   |   | <b>Практичні, семінарські</b>        |                       |
|   |   | 18 год.                              | 6 год.-               |
|   |   | <b>Самостійна робота</b>             |                       |
|   |   | 56 год.                              | 78 год.               |
|   |   | Вид контролю: екзамен                |                       |

#### Примітка.

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

для денної форми навчання – 37%/ 63%

для заочної форми навчання – 13%/87%

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета:** формування у студентів конкретних знань, умінь, навичок необхідних для успішної практичної діяльності у сфері спорту, набуття практичних навичок у проведенні тренувальних занять з дітьми і дорослими різних вікових груп.

### **Завдання:**

- 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;
- формування уміння творчо застосовувати отримані знання у вирішенні практичних задач тренувального процесу.

Курс «Основи теорії і методики спортивного тренування» спрямований на формування у студентів таких **компетенцій:**

### **Загальні компетенції (ЗК):**

**ЗК 5.**Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення;

**ЗК 6.**Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;

**ЗК 7.**Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;

**ЗК 8.** Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;

**ЗК 9.**Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;

**ЗК 10.**Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;

**ЗК 12.** Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;

### **Фахові (спеціальні) компетенції:**

**ФК 1.**Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

**ФК 2.**Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

**ФК 3.**Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.

**ФК 5.**Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

**ФК 6.**Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.

**ФК 10.**Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

**ФК 11.**Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

**ФК 12.**Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

**ФК 13.**Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

#### **Програмні результати навчання (ПРН):**

**ПРН 1.** Демонструє концептуальні наукові та практичні знання з фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

**ПРН 3.** Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

**ПРН 4.** Здійснювати ретроспективний аналіз, критичне осмислення законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

**ПРН 8.** Знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання.

**ПРН 11.** Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

**ПРН 20.** Здатний продовжувати навчання упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набути під час навчання кваліфікацію.

**ПРН 22.** Здатний організовувати та керувати професійним розвитком осіб та груп, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурного та економічного контексту

#### **Студент повинен знати:**

- роль спорту у сучасному світі;
- сутність спортивних змагань та особливості і структуру змагальної діяльності;

- загальні основи тренування організму людини;
- засоби та методи спортивного тренування;
- принципи спортивного тренування;
- методику різних сторін підготовки спортсменів;
- структуру та основи побудови тренувального процесу;
- систему відбору та орієнтації у спорті;
- основи управління, контролю, планування та обліку спортивної діяльності

#### **Студент повинен вміти:**

- застосовувати набуті знання, уміння, навички для навчання техніки вправ обраного виду спорту;
- підбирати засоби та методи для побудови навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту;
- підібрати спортивні тести для визначення рівня розвитку фізичних якостей.
- орієнтуватися у сучасних питаннях про спортивне тренування;
- використовувати отримані знання на практиці при вирішенні навчальних та професійних завдань;
- організувати тренувальний процес і змагання у масовому спорті

### **1. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовний модуль 1**

#### **Загальні основи спортивного тренування, як системи знань**

#### **Тема 1. Історичні передумови виникнення та основні визначення теорії і методики спортивного тренування**

Сутність і функції спорту. Витоки спорту. Класифікація видів спорту. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів. Напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів. Основні визначення теорії і методики спортивного тренування.

#### **Тема 2. Змагання і змагальна діяльність в підготовці спортсмена**

Роль змагань в спорті. Види спортивних змагань їх регламентація і способи проведення. Визначення результату в змаганнях та умови, що впливають на змагальну діяльність спортсменів. Змагання в системі підготовки спортсменів. Результат змагальної діяльності. Стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності. Структура та управління змагальною діяльністю.

#### **Тема 2. Методологія та соціальні функції спорту**

Характеристика основних положень сучасної системи знань в галузі спортивного тренування. Характеристика основних положень. Характеристика основних понять та категорій дисципліни. Соціальні функції спорту.

#### **Змістовний модуль 2**

#### **Основи сучасної системи спортивного тренування**

## **Тема 1 Мета, завдання, засоби, методи та основні принципи спортивної підготовки**

Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Методи, направлені на засвоєння спортивної техніки. Методи, направлені переважно на розвиток рухових якостей. Специфічні принципи спортивної підготовки.

## **Тема 2 Характеристика фізичних навантажень що застосовуються у спортивному тренуванні**

Спрямованість фізичних навантажень. Компоненти спортивних навантажень.

## **Тема 3. Макроструктура процесу підготовки спортсменів**

Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення. Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Основні напрями інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного вдосконалення. Побудова підготовки в олімпійських (чотирилітніх) циклах. Побудова підготовки спортсменів протягом року. Структура річної підготовки. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.

## **Тема 4. Мікро і мезоструктура процесу підготовки спортсменів**

Розминка в спорті. Загальні основи побудови розминки. Структура і зміст розминки. Особливості перед змагальною розминки. Побудова програм занять. Загальна структура занять. Навантаження в занятті. Типи і організація занять. Побудова програм мікроциклів. Структура мікроциклів різних типів. Побудова програм мезоциклів.

## **Змістовний модуль 3**

### **Відбір, орієнтація, управління, контроль в системі тренування спортсменів.**

## **Тема 1 Відбір і орієнтація в системі підготовки спортсменів**

Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки. Заклучний відбір і орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки.

## **Тема 2 Управління і контроль в системі підготовки спортсменів**

Основи управління в системі підготовки спортсменів. Мета, об'єкт і види управління. Контроль у спортивному тренуванні. Мета, об'єкт і види контролю. Вимоги до показників що використовуються в контролі.

### Тема 3. Моделювання і прогнозування в системі підготовки спортсменів.

Моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфо-функціональні моделі. Прогнозування у спорті. Методи прогнозування.

#### 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        | лаб | с.р.      |              | л            | п        | лаб | с.р.      |
| 1   | 2               | 3            | 4        | 5   | 6         | 7            | 8            | 9        | 10  | 11        |
| <b>Модуль 1</b>   |                 |              |          |     |           |              |              |          |     |           |
| <b>Змістовий модуль 1.</b>  |                 |              |          |     |           |              |              |          |     |           |
| <b>Загальні основи спортивного тренування, як системи знань</b>   |                 |              |          |     |           |              |              |          |     |           |
| <b>Тема 1</b><br>Історичні передумови виникнення та основні визначення теорії і методики спортивного тренування | <b>10</b>       | 2            | 2        |     | 6         | <b>10</b>    | 2            | 2        |     | 6         |
| <b>Тема 2..</b><br>Змагання і змагальна діяльність в підготовці спортсмена                                      | <b>10</b>       | 2            | 2        |     | 6         | <b>8</b>     |              |          |     | 8         |
| <b>Тема 3</b><br>Методологія та соціальні функції спорту  | <b>8</b>        |              |          |     | 8         | <b>8</b>     |              |          |     | 8         |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>   | <b>28</b>       | <b>4</b>     | <b>4</b> |     | <b>20</b> | <b>26</b>    | <b>2</b>     | <b>2</b> |     | <b>22</b> |



## Змістовий модуль 2

### Основи сучасної системи спортивного тренування

|   |           |          |          |  |           |           |          |          |  |           |
|---|-----------|----------|----------|--|-----------|-----------|----------|----------|--|-----------|
| <b>Тема 1.</b> Мета, завдання, засоби, методи та основні принципи спортивної підготовки       | <b>12</b> | 2        | 4        |  | 6         | 12        | 2        | 2        |  | 8         |
| <b>Тема 2.</b> Характеристика фізичних навантажень що застосовуються у спортивному тренуванні | <b>10</b> | 2        | 2        |  | 6         | 14        | 2        | 2        |  | 10        |
| <b>Тема 3.</b> Макроструктура процесу підготовки спортсменів                                  | <b>10</b> | 2        | 2        |  | 6         | 8         |          |          |  | 8         |
| <b>Тема 4.</b> Мікро- і мезоструктура процесу підготовки спортсменів                          | <b>10</b> | 2        | 2        |  | 6         | 8         |          |          |  | 8         |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>   | <b>42</b> | <b>8</b> | <b>8</b> |  | <b>28</b> | <b>42</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  | <b>34</b> |

## Змістовий модуль 3

### Відбір, орієнтація, управління, контроль в системі тренування спортсменів.

|   |          |   |   |  |   |           |   |   |  |   |
|---|----------|---|---|--|---|-----------|---|---|--|---|
| <b>Тема 1.</b> Відбір і орієнтація в системі підготовки спортсменів   | <b>8</b> | 2 | 2 |  | 4 | <b>12</b> | 2 | 2 |  | 8 |
| <b>Тема 2</b> Управління та контроль в системі тренування спортсменів | <b>8</b> | 2 | 2 |  | 4 | <b>8</b>  |   |   |  | 8 |

|   |           |           |           |  |           |           |          |          |  |           |
|---|-----------|-----------|-----------|--|-----------|-----------|----------|----------|--|-----------|
| <b>Тема 3.</b><br>Моделювання і прогнозування в системі підготовки спортсменів. | <b>4</b>  |           |           |  | <b>4</b>  | <b>6</b>  |          |          |  | <b>6</b>  |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>   | <b>20</b> | <b>4</b>  | <b>4</b>  |  |           | <b>26</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  | <b>22</b> |
| <b>Усього годин</b>   | <b>90</b> | <b>16</b> | <b>18</b> |  | <b>56</b> | <b>90</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |  | <b>78</b> |

### 5. Теми практичних занять

| № з/п         | Назва теми   | Кількість годин |  |
|---------------|--|-----------------|--|
|               |  |                 |  |
| 1.            | Історичні передумови виникнення та основні визначення теорії і методики спортивного тренування | 2               |  |
| 2.            | Змагання і змагальна діяльність в підготовці спортсмен   | 2               |  |
| 3.            | Мета, завдання, засоби, методи та основні принципи спортивної підготовки                       | 2               |  |
| 4.            | Характеристика фізичних навантажень що застосовуються у спортивному тренуванні                 | 2               |  |
| 5.            | Макроструктура процесу підготовки спортсменів  | 2               |  |
| 6.            | Мікро і мезоструктура процесу підготовки спортсменів   | 2               |  |
| 7.            | Відбір і орієнтація в системі підготовки спортсменів   | 2               |  |
| 8.            | Управління в системі тренування спортсменів  | 2               |  |
| 9.            | Контроль в системі тренування спортсменів  | 2               |  |
| <b>Всього</b> |  | <b>18</b>       |  |

### 8. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |              |
|-------|------------|-----------------|--------------|
|       |            | Денна форма     | Заочно форма |
|       |            |                 |              |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 1. | Характеристика основних положень сучасної системи знань в галузі спортивного тренування.    | 2 | 3 |
| 2. | Характеристика основних положень.   | 2 | 3 |
| 3. | Характеристика основних понять та категорій дисципліни.                                     | 2 | 3 |
| 4. | Соціальні функції спорту.   | 2 | 3 |
| 5. | Визначити та дати характеристику основним напрямкам в розвитку сучасного спорту.            | 2 | 2 |
| 6. | Підготувати словник основних понять та категорій дисципліни                                 | 2 | 3 |
| 7. | Зробити класифікацію засобів спортивного тренування відповідно до свого виду спорту         | 2 | 2 |
| 8. | Класифікація методів спортивного тренування, що спрямовані на розвиток рухових здібностей.  | 2 | 2 |
| 9. | Дати характеристику специфічних принципів спортивного тренування                            | 2 | 3 |
| 10 | Систематизуйте та опишіть навантажень, які мають місце у спорті                             | 2 | 3 |
| 11 | Підібрати тести для контролю різних сторін підготовленості.                                 | 2 | 3 |
| 12 | Загальна структура тренувальних занять та їх характеристика                                 | 2 | 3 |
| 13 | Охарактеризуйте типи і організацію тренувальних занять. Форми занять                        | 2 | 2 |
| 14 | Охарактеризуйте заняття заняття комплексної і вибіркової спрямованості.                     | 2 | 3 |
| 15 | Дайте характеристику тренувальних занять комплексної спрямованості.                         | 2 | 2 |
| 16 | Охарактеризувати педагогічну спрямованість занять.  | 2 | 3 |
| 17 | Фізична вправа, як один з основних засобів спортивного тренування                           | 2 | 3 |
| 18 | Загальні та спеціальні принципи багаторічної системи підготовки спортсменів високого класу. | 2 | 3 |
| 19 | Періодизація підготовки спортсменів. Етапи підготовки                                       | 2 | 3 |
| 20 | Основні періоди в системі підготовки спортсменів високого класу.                            | 2 | 3 |
| 21 | Етап початкової спортивної підготовки   | 2 | 2 |
| 22 | Етап спеціалізованої базової підготовки   | 2 | 3 |
| 23 | Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей                                     | 2 | 3 |
| 24 | Етап збереження досягнень.  | 2 | 3 |
| 25 | Спортивні змагання. Їх функції, та різновиди.   | 2 | 3 |
| 26 | Роль спортивних змагань в системі підготовки спортсменів високого класу                     | 2 | 3 |
| 27 | Види змагань в спортивній діяльності  | 2 | 3 |

|               |                             |           |           |
|---------------|-----------------------------|-----------|-----------|
| 28            | Системи проведення змагань. | 2         | 3         |
| <b>Всього</b> |                             | <b>56</b> | <b>78</b> |

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ НА СЕМІНАРСЬКИХ, ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ**

**1-2 бали** – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена; самостійно відтворює більшу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати знання для виконання за зразком; користується додатковими джерелами.

**3 бали** – знання студента є достатньо ґрунтовними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно висвітлює події з точки зору смислового взаємозв'язку, вміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями. Студент виявляє вміння рецензувати відповіді інших та опрацьовувати матеріал самостійно.

**4 бали** – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну.

**5 балів** – студент має системні, дієві знання, виявляє творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої обдарування та нахили.

### **9. Індивідуальні завдання (ІНДЗ)**

1. Спорт як вид і результат діяльності.
2. Аналіз матеріальних і духовних цінностей спорту.
3. Аналіз теорії виникнення спорту.
4. Соціальні функції спорту.
5. Спорт як фактор всебічного розвитку, виховання та підготовки людини до життєвої практики.
6. Змагання в спорті.
7. Характеристика видів спортивних змагань.
8. Класифікація видів спорту.
9. Аналіз способів визначення результатів у спортивних змаганнях.

10. Правила змагань та їх вплив на розвиток спорту.
11. Аналіз способів проведення спортивних змагань.
12. Регламентація спортивних змагань.
13. Стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності.
14. Фактори результативності змагальної діяльності.
15. Фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності.
16. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування.
17. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ.
18. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ.
19. Зміст і форми спортивних вправ.
20. Характеристика класифікацій спортивних вправ.
21. Кваліфікація фізичних вправ за переважаючим впливом на розвиток фізичних якостей.
22. Кваліфікація фізичних вправ за вирішенням освітніх завдань.
23. Кваліфікація фізичних вправ за структурою рухів.
24. Кваліфікація фізичних вправ за потужністю енергообміну.
25. Вплив особистої гігієни, місць занять та умов навколишнього середовища на ефективність застосування фізичних вправ.
26. Структура і зміст комплексів фізичних вправ різної спрямованості.
27. Аналіз впливу фізичного навантаження на фізичний розвиток людини.
28. Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю.
29. Різновиди інтервалів відпочинку за характером.
30. Загальна характеристика “методу” спортивного тренування.
31. Характеристика наочних методів.
32. Характеристика словесних методів.
33. Характеристика практичних методів.
34. Характеристика методів розвитку фізичних якостей.
35. Характеристика сили як фізичної якості.
36. Аналіз основ методики розвитку сили.
37. Характеристика швидкості як фізичної якості.
38. Аналіз основ методики розвитку швидкості.
39. Характеристика витривалості як фізичної якості.
40. Аналіз основ методики розвитку витривалості.
41. Характеристика гнучкості як фізичної якості.
42. Характеристика спритності як фізичної якості.
43. Аналіз основ методики розвитку спритності.
44. Визначення поняття “техніка спортивних вправ”.
45. Техніка як система рухів.
46. Визначальна ланка, основа, деталі техніки.
47. Підготовча, основна та заключна фаза техніки.
48. Визначення понять “рухове вміння”, “рухова навичка”.
49. Характерні риси рухових вмінь і навичок.
50. Аналіз механізмів формування рухових вмінь і навичок.
51. Етапи та стадії навчання техніці спортивних вправ, їх мета, завдання та зміст.
52. Характеристика тренувальних занять вибіркового і комплексного спрямування.

53.Характеристика типів занять у спортивному тренуванні.

54.Характеристика форм організації занять у спортивному тренуванні.

### **Порядок подання та захист ІНДЗ**

1. Звіт про виконання ІНДЗ подається у вигляді реферату обсягом до 10 арк.

2. ІНДЗ подається викладачу не пізніше ніж за 2 тижні до підсумкового контролю або завершення семестру.

3. Оцінка за ІНДЗ виставляється на заключному занятті (семінарському, практичному) на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом ІНДЗ. Можливий захист завдання шляхом усного звіту студента про виконану роботу (до 5-ти хв.).

4. Оцінка за ІНДЗ враховується при виведенні підсумкової оцінки з навчального курсу. Максимальна кількість балів – 15.

### **Критерії оцінювання ІНДЗ**

При розробленні критеріїв оцінки за ІНДЗ береться за основу повнота і правильність виконання завдання, ступінь усвідомлення та розуміння студентом навчального матеріалу проблемного характеру; враховується здатність студента диференціювати, інтегрувати та уніфікувати отримані знання, застосовуючи наукову термінологію; уміння здійснювати самостійний пошук та використання додаткового матеріалу для глибокого, логічного і творчого аналізу вивченого; уміння творчо застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань; мовленнєве оформлення відповіді тощо.

**1 бал** – студент має початковий рівень знань і не виявляє інтерес до навчального матеріалу; механічно відтворює зміст відповідного параграфу підручника/посібника; копіює певне завдання без будь-яких власних висновків та узагальнень;

**2 бали** – студент виявляє первинний інтерес до навчального матеріалу; має фрагментарні навички в роботі з підручником, але самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; здатен давати відповіді на прості, стандартні запитання;

**3 бали** – студент знає близько половини навчального матеріалу і здатний відтворити його відповідно до тексту підручника або пояснень викладача; описує явища, процеси без пояснень їх причин; за допомогою викладача здатен відтворити їх послідовність, але слабо орієнтується в поняттях;

**4 бали** – студент знає більше половини навчального матеріалу, розуміє основний навчальний матеріал, але відтворює його з помилками та неточностями; здатен з помилками й неточностями дати визначення основних понять; відповіді на додаткові питання непослідовні та нелогічні;

**5 балів** – студент має стійкі навички роботи з текстом підручника; може самостійно оволодіти більшою частиною навчального матеріалу; формулює поняття, наводить приклади, підтверджує висловлене судження одним-двома аргументами; здатен за необхідності використовувати наочні матеріали;

**6 балів** – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу; може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена;

**7 балів** – студент самостійно відтворює домінуючу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати набуті знання при розв'язуванні психологічних задач; користується додатковими джерелами;

**8 балів** – студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал; розуміє основоположні теорії та факти, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє застосовувати засвоєний матеріал у стандартних ситуаціях;

**9 балів** – студент уміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних теоретичних положень; самостійно користується додатковими джерелами; свідомо контролює власні навчальні дії; правильно використовує термінологію; складає таблиці та схеми;

**10 балів** – знання студента є достатньо повними; він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно описує певні явища з точки зору їх смислового взаємозв'язку; відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими фрагментарними неточностями;

**11 балів** – студент уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами та фактами, розглядати виявлені закономірності, робити самостійні висновки; загалом належною мірою контролює власну учбову діяльність;

**12 балів** – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатен використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали;

**13 балів** – студент самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну щодо власної;

**14 балів** – студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ;

**15 балів** – студент вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал у будь-якій формі; активно розвиває свої обдарування та нахили; вільно висловлює перспективи у відповідній сфері досліджень.

## **10. Методи навчання**

Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція. Наочні: ілюстрація, демонстрація, показ. Практичні методи: для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів використовуються також індивідуальні консультації.

## **11. Методи контролю**

Усне та письмове опитування, контрольні роботи, поточне тестування, оцінка за індивідуальне навчально-дослідне завдання, підсумковий тест, екзамен.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

| Поточне тестування та самостійна робота |    |    |                     |    |    |    |                     |    |      |     |      |  |
|---|----|----|---------------------|----|----|----|---------------------|----|------|-----|------|--|
| Модуль 1                                |    |    |                     |    |    |    |                     |    |      |     |      |  |
| Змістовний модуль 1                     |    |    | Змістовний модуль 2 |    |    |    | Змістовний модуль 3 |    |      |     | Сума |  |
| T1                                      | T2 | T3 | T1                  | T2 | T3 | T4 | T1                  | T2 | ІНДЗ | П/Т | 100  |  |
| 5                                       | 5  | 5  | 10                  | 10 | 10 | 10 | 5                   | 5  | 15   | 20  |      |  |

## 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                                     | <b>A</b>    | відмінно   | зараховано  |
| 82-89  | <b>B</b>    | добре  |   |
| 75-81  | <b>C</b>    |  |   |
| 67-74  | <b>D</b>    | задовільно   |   |
| 60-66  | <b>E</b>    |  |   |
| 35-59  | <b>FX</b>   | незадовільно з можливістю повторного складання             | не зараховано з можливістю повторного складання             |
| 0-34   | <b>F</b>    | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

### Критерії оцінювання за національною шкалою

**Оцінка А «5» («відмінно») (90–100):** студент виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та



користуватися джерелами інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова студента грамотна.

**Оцінка В «4» («добре») (82–89):** студент виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь студента в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

**Оцінка С «4» («добре») (75–81):** студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу; виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

**Оцінка D «3» («задовільно») (67–74):** студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку.

**Оцінка E «3» («задовільно») (60–66):** має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному недостатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання у практичних ситуаціях.

**Оцінка FX «2» (35-59) (з можливістю повторного складання):** студент не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

**Оцінка F «2» («незадовільно») (0–34) (з обов'язковим повторним курсом):** не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях.

### **13. Методичне забезпечення**

За характером подачі (викладення) навчального матеріалу: *словесні, наочні, практичні.*

### **14. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 240 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 244 с.
3. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. ТНПУ ім. В. Гнатюка, Тернопіль: 2010. 206 с.
4. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання Т.1 /За ред.. Т.Ю. Круцевич. К.: Вид-во НУФВС, Олімпійська література, 2008. 600 с.
5. Келлер В. С., Платонов В. М.. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів Львів : Українська спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця : «Планер», 2007. 273 с.
7. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник . Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
8. Платонов Н.В. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Київ : Олимпийская література, 2004. 808 с.
9. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література, 2005. 257 с.

#### **Допоміжна**

1. Запорожанов В. А. Основы управления спортивной тренировкой // Современная система спортивной подготовки. / В. А. Запорожанов. — М. : СААМ, 1995. — С. 213—225.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
3. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. Київ: Здоровье, 1990. 193 с.
4. Современная система спортивной подготовки. Москва: СААМ, 1995. 215 с.

### **15. Інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського  
[www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)

2. Вільна енциклопедія: <http://uk.wikipedia.org>
3. Електронний каталог Журналу “Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві” <https://eenu.edu.ua/uk/publishing/fizichne-vihovannya-sport-i-kultura-zdorovya-u-suchasnomu-suspilstvi>
- 6.Електронний каталог «Український журнал медицини, біології та спорту» <http://www.jmbs.com.ua>
- 7.Електронний каталог журналу «Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту» <http://www.sportpedagogy.org.ua/index-r.html>
8. Академія фізичного виховання, Варшава (Польща) <http://www.awf.edu.pl>