

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Теорія і методика спортивного тренування
Кредити ЄКТС, години	3 кредити ЄКТС, 36 годин – аудиторних: 14 годин – лекції, 22 годин – лабораторні
Рівень вищої освіти	Перший (Бакалавр)
Семестр	шостий
Кафедра	Теорії та практики фізичної культури і спорту
Цільова аудиторія	Здобувачі вищої освіти за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)»
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Словесні, наочні
Форми організації занять	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтегративне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота
Актуальність дисципліни	Сучасна система спортивної підготовки спортсменів являє собою довготривалий, багатокомпонентний процес і упорядкована сукупністю специфічних тренувальних та змагальних засобів, що спрямовують їх організацію у поєднанні із зовнішніми чинниками та умовами, взаємопов'язані з використанням, на різних етапах, спортивної підготовки. У зв'язку з цим майбутній фахівець в галузі фізичної культури і спорту має бути озброєний основними аспектами загальної теорії спортивної підготовки; основними принципами раціональної побудови тренування спортсменів на різних етапах їх підготовки; системою змагань і змагальної діяльності; розуміння закономірностей формування адаптації у спортсменів; енергозабезпеченням м'язової діяльності, об'ємом навантажень, вмінням визначати втому і відновлення у спорті; розвитком рухових якостей спортсменів, структури та методики побудови процесу їх удосконалення.
Мета	полягає в набутті теоретичних знань з системи підготовки спортсменів високої кваліфікації в Україні, вивчені основних аспектів спортивного тренування, організації та побудови спортивного тренування, оволодінні методики проведення спортивного тренування.
Завдання	поглиблення знань з теорії спортивного тренування з основами методик; - освоїти знання зі: спортивного тренування та напрямками його вдосконалення; теоретичних аспектів технічного вдосконалення; засобів і методів спортивної підготовки; змагальної діяльності в спорті; основ теорії адаптації; навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсмена; втоми і відновлення в системі підготовки спортсменів; відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки; основам управління в системі підготовки спортсменів; контролю в спортивному тренуванні; моделюванню і прогнозуванню в спорті.
Загальні компетентності	1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. 2. Здатність планувати та управляти часом. 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово)

	<p>4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями</p> <p>8. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.</p> <p>12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p>
<p style="text-align: center;">Фахові компетентності</p>	<p>1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.</p> <p>2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки</p> <p>3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</p> <p>4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.</p> <p>5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.</p> <p>8. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.</p> <p>9. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.</p> <p>10. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.</p> <p>11. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>12. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.</p> <p>13. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.</p>
<p style="text-align: center;">Зміст курсу</p>	<p>Спорт як соціальне явище, характеристика спортивного тренування. Змагальна діяльність в спорті. Специфічні та дидактичні принципи спортивної підготовки. Мета і задачі та види спортивної підготовки. Засоби та методи спортивного тренування. Фізична підготовка спортсменів. Технічна підготовка спортсменів. Тактична підготовка спортсменів. Психологічна підготовка спортсменів. Навантаження в спорті і його вплив на організм спортсменів. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Основи планування та контролю спортивного тренування і методика побудови занять і мікро, мезо</p>

	та макроциклів. Відбір, орієнтація, основи управління, контроль в системі багаторічної підготовки спортсменів. Моделювання та прогнозування в спорті.
Політика курсу	Для заохочення здобувачам розроблено систему нарахування додаткових балів (спортивні досягнення, поєднання навчальної роботи з професійною діяльністю, активна участь у спортивному житті ЗВО та ін.). Здобувачі вищої освіти, які без поважних причин не вчасно виконують завдання втрачають право отримати оцінку вище 82 балів, а з поважних причин (хвороба, виїзд на спортивні змагання, навчально-табірний збір) – підтверджується відповідними документами та своєчасним повідомленням викладача у зручній для них формі (наприклад, в усній формі особисто викладачу, зателефонувавши на мобільний телефон, відправивши повідомлення на Viber, Telegram або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій, виконання тестових завдань на платформі «Майстер тест» або «Socrative»). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet.
Вид контролю	Залік
Викладач	К.н. з фізичного виховання і спорту, доцент Ярмошук Олена Олександрівна моб. тел.. +38 067 979 58 99 e-mail: olena_yarmoschuk@ukr.net