

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Теорія і практика спортивного тренування
Освітня програма	А4 Середня освіта (Фізична культура)
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити ЄКТС, 30 годин – аудиторних
Вид підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	К.н. з фізичного виховання та спорту, доцент Ярмошук Олена Олександрівна
CV викладача на сайті кафедри	
E-mail викладача	olena_yarmoschuk@ukr.net моб. тел.. +38 067 979 58 99

Мета курсу: полягає в набутті теоретичних знань з системи підготовки спортсменів, вивчені основних аспектів спортивного тренування, організації та побудови спортивного тренування, оволодінні методики проведення спортивного тренування на прикладі обраного виду спорту.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

- поглиблення знань з теорії спортивного тренування з основами методик;
- освоїти знання зі: спортивного тренування та напрями 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; втому і відновленню 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.

Зміст навчальної дисципліни

Модуль1

Змістовий модуль1

Спорт як суспільне явище

Тема 1. Спорт як соціальне явище, характеристика спортивного тренування.

Тема 2. Змагальна діяльність в спорті.

Тема 3. Специфічні та дидактичні принципи спортивної підготовки.

Тема 4. Мета і задачі спортивної підготовки. Засоби та методи спортивного тренування.

Змістовий модуль 2

Види підготовки спортсменів

Тема 1. Фізична підготовка спортсменів

Тема 2. Технічна підготовка спортсменів

Тема 3. Тактична підготовка спортсменів

Тема 4. Психологічна підготовка спортсменів

Змістовий модуль 3

Основи сучасної підготовки спортсменів

Тема 1. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів

Тема 2. Навантаження в спорті і його вплив на організм спортсменів.

Тема 3. Основи планування та контролю спортивного тренування і методика побудови занять і мікроциклів.

Тема 4. Відбір, орієнтація, основи управління в системі багаторічної підготовки спортсменів

Тема 5. Моделювання та прогнозування в спорті. Загальні положення.