

**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>E-mail викладача</b>	dmytro.piatnychuk@pnu.edu.ua
<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 ОР магістр та покликана сформувати у них цілісну систему теоретичних знань, вивчені основних аспектів спортивного тренування, організації та побудови спортивного тренування, оволодінні методики проведення спортивного тренування	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
викладання навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» є теоретична і практична підготовка майбутніх фахівців з опанування знань, умінь і навичок організації та побудови навчально-тренувального процесу в річному і багаторічному циклі.	
<b>4. Компетентності</b>	
<p>ІК. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>ЗК4. Здатність самостійно набувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання.</p> <p>ЗК6. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>СК3.Здатність керувати колективом в сфері своєї професійної діяльності, толерантно сприймаючи.</p> <p>СК5.Здатність характеризувати процеси спортивного тренування на різних етапах багаторічної підготовки.</p> <p>СК7.Здатність виявляти перспективних спортсменів за інформативними критеріями.</p> <p>СК8.Здатність розробляти перспективні, оперативні плани і програми</p>	

конкретних занять у сфері спорту вищих досягнень.

### 5. Результати навчання

Результати:

РН4.Знати засоби, методи і організаційні форми ведення педагогічної діяльності в процесі фізичного виховання; прийоми виховання і навчання зі студентами.

РН8.Використовувати у своїй роботі сучасні технології підготовки спортсменів

РН12.Використовувати ефективні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності.

### 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
------------	------------------	----------------	---------------	----------------	---------------------

Тема 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування		1,2,12	Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та	5 балів	лютий
-------------------------------------------------------------------	--	--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	-------

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		безперервності підготовки спортсменів. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів.  2 2 10		
Тема 2. Фізична підготовка спортсменів.		3,5,6,	Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та в обраному виді ЗД зокрема. Загальна характеристика сили як фізичної якості спортсмена. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили. Аналіз різновидів бистроти як фізичної якості спортсмена. Засоби і методи розвитку бистроти простих та складних реагувань. Засоби і методи розвитку бистроти в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку бистроти в ациклічних рухах. Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Засоби і методи розвитку загальної витривалості.	5 балів	лютий

	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		Засоби і методи розвитку силової витривалості. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості. Аналіз різновидів прояву гнучкості. 2 4 10		
--	----------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>Тема 3. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>2,4,5,7</p>	<p>Спортивна техніка як система рухів. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічні характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Методики тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Основи методики психічної підготовки спортсменів.</p> <p>2 2 10</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень</p>
<p>Тема 4. Побудова підготовки спортсменів</p>		<p>3,8,12,9</p>	<p>Структура тренувального заняття. Зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за</p>	<p>5 балів</p>	<p>березень</p>

	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		педагогічною спрямованістю. Навантаження в тренувальних заняттях.  2 2  10		
Тема 5. Побудова тренувальних занять і мікроциклів	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	2.4,5	Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Побудова мікроциклів. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.  2 4 10	10 балів	березень
Тема 6. Побудова мезоциклів та макроциклів у різних періодах тренування.	Лекції Практичн		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.	10 балів	



	і заняття Самостій на робота		2 4 10		
<b>Змістовий модуль 2</b>					
Тема 1 Моделювання та контроль у спорті	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	2,9,11	Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. 2 2 10	5 балів	вересень
Тема 2. Відбір та орієнтація у загальній системі спортивної підготовки	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		Спортивний відбір як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей. Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною системою багаторічної підготовки. Особливості спортивного відбору та орієнтації в командних ігрових видах спорту. 2 4 10	5 балів	вересень
Тема 3. Тренування спортсменів в умовах різних температур і різних часових поясів			Тренування спортсменів в умовах низьких і високих температур. Тренування спортсменів в умовах середніх і високих гір та	5 балів	вересень

	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		штучної гіпоксії. Десинхронізація і ресинхронізація циркардних ритмів. 2 2 10		
Тема 4.Ергогенні засоби в системі спортивної підготовки	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		Обмін енергій і спортивна працездатність. Харчові ерогенні засоби у системі тренування спортсменів. Фізіологічні ерогенні засоби у системі тренування спортсменів. Психологічні ерогенні засоби у системі тренування спортсменів. Механічні і біомеханічні ерогенні засоби у системі тренування спортсменів. 2 4 10	5 балів	вересень
Тема 5. Допінг у спорті	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота	3,45,10	Основні поняття та історія розповсюдження допінгу. Актуальні питання медико- біологічного забезпечення в спорті. Допінгові засоби та методи. Діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства. 2 2 10	10 балів	вересень
Тема 6. Засоби відновлення спортивної		3,45,10	Проблема відновлення спортивної	10 балів	жовтень

працездатності			працездатності. Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності. Оперативне відновлення. Поточне відновлення. 2		
	Лекції Практичн і заняття Самостій на робота		2 4 10		

### 7. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	40
Самостійна робота	5
Знання термінів	5
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

### Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	<b>100</b>

- 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.
- 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.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).
- Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 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.

## 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 отримає «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. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: [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. Основи методики розвитку рухових якостей / 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.

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li><li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li><li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li></ul>
--------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a> (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a> – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «<a href="#">Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти</a>» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «<a href="#">Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a> – стор. 3.</p>

Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</a> - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>
--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Викладач: П'ятничук Д.В.