



Назва навчальної дисципліни
Кількість кредитів
Шифр навчальної дисципліни
Прізвище, ім'я, по батькові викладача
Науковий ступінь
Вчене звання
Посада викладача

Контактний телефон викладача

Профайл викладача

Е-mail викладача
Розклад консультацій
Час проведення
Місце проведення

Основи спортивного тренування

4 кредити ЄКТС/120 год.
вбірковий освітній компонент

Банах Володимир Ігорович

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доцент
доцент кафедри теоретико-біологічних основ
фізичного виховання
0979611252

https://kogpa.edu.ua/images/main_dir/kaf_fiz/sklad/banakh.pdf

volodyabanak@gmail.com

Очні консультації

14.40 – 17.00

131а ауд.

Опис дисципліни

Освітній компонент “Основи спортивного тренування” орієнтований на 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. Освітній компонент є складовою частиною циклу дисциплін професійної та практичної підготовки студентів за спеціальністю «014 Середня освіта (Фізична культура)» представляє собою систему знань про роль і місце спорту в житті суспільства та про загальні закономірності управління цим процесом.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- озброєння студентів знаннями, вміннями, навичками для успішної роботи з підготовки спортивного резерву та спортсменів високої кваліфікації;
- формування умінь творчо застосовувати отримані знання у вирішенні практичних задач тренувального процесу;
- навчити майбутніх фахівців підбирати засоби та методи для побудови навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту;
- підбір та застосування спортивних тестів для визначення рівня розвитку фізичних якостей.
- навчити майбутніх фахівців організовувати тренувальний процес і змагання у масовому спорті.

Навчальний контент

Теми лекцій	Теми практичних занять	Методи контролю	К-ть балів
Змістовний модуль 1. Загальні основи спортивного тренування, як системи знань			
Історичні передумови виникнення та основні визначення теорії і методики спортивного тренування	Змагання і змагальна діяльність в підготовці спортсмена	Усне та письмове опитування, тестовий контроль	10
Методологія та соціальні функції спорту			
Змістовний модуль 2. Основи сучасної системи спортивного тренування			
Мета, завдання, засоби, методи та основні принципи спортивної підготовки	Характеристика фізичних навантажень що застосовуються у спортивному тренуванні	Усне та письмове опитування, тестовий контроль	30
Макроструктура процесу підготовки спортсменів			
Мікро і мезоструктура процесу підготовки спортсменів			
Змістовний модуль 3. Відбір, орієнтація, управління, контроль в системі тренування спортсменів.			
Відбір і орієнтація в системі підготовки спортсменів	Усне та письмове опитування, тестовий контроль	20	
Управління та контроль в системі тренування спортсменів			
Моделювання і прогнозування в системі підготовки спортсменів			
Індивідуальне навчально-дослідне завдання			20
Підсумковий тест			20
Всього			100

Підсилення програмних компетентностей та результатів навчання

- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність бути критичним і самокритичним.
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.
- Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
- Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедайннів та перескладання:** Перескладання тем / модулів відбувається під час проведення консультацій керівника курсу.
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час тестового контролю заборонене (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Література

Основна

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
2. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с
4. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів :ЛДУФК, 2015. 372 с.
5. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / Уклад. О.С.Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 113 с.
6. Тодорова В..Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.

Допоміжна література

1. Бессарабов М.С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник.- Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
2. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2022. 60 с.
3. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 184 с..
4. Маляр Е.І. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 73 с.
5. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А. Методичні рекомендації з курсу ”Теорія спорту“: для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: 2018. 59 с.
6. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.
7. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.