

Теорія і методика спортивної підготовки

Тип дисципліни:

вибіркова.

Семестр:

шостий.

Обсяг дисципліни:

загальна кількість годин – 120 (4 – кредити ЄКТС), аудиторні години: лекції – 16, практичні – 32.

Лектор:

канд. пед. наук, доцент Проць Р.О.

Результати навчання:

- знати теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів;
- вміти добирати адекватні засоби і методи спортивного тренування;
- вміти планувати та проводити тренувальні заняття зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації.

Спосіб навчання:

аудиторне.

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:

- анатомія людини;
- фізіологія людини;
- педагогіка;
- психологія;
- теорія та методика фізичного виховання

Зміст навчальної дисципліни:

Теорія і методика спортивної підготовки як наукова і навчальна дисципліна.

Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки.

Основні положення сучасної системи спортивного тренування.

Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.

Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів.

Адаптація до тренувальних навантажень.

Фізична, технічна, тактична і психологічна підготовленість спортсменів.

Структура і методика побудови підготовки спортсменів.

Рекомендована література:

1. Веселовський А.П. Теорія і методика обраного виду спорту: навчально-методичний посібник / Веселовський А.П., Максим'як В.М., Михайловський О.Б. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 126 с.
2. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

Форми та методи навчання:

лекції, практичні заняття, самостійна робота.

Методи і критерії оцінювання:

- поточний контроль: усні відповіді, виконання самостійних робіт.
 - підсумковий контроль: співбесіда з лектором, залік – у шостому семестрі.
- 100-бальна шкала оцінювання.

Мова навчання:

українська.

Кафедра:

теорії та методики фізичного виховання.