



# ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

Кафедра теоретичних методичних основ фізичного виховання і реабілітації

Дисципліна:

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

014 Середня освіта (фізична культура)

Освітня програма «Середня освіта (фізична культура)»

Рівень вищої освіти магістр

## Викладач курсу

**Федь Ігор Анатолійович**

 доктор філософських наук, професор.



Завідувач кафедрою теоретичних методичних основ фізичного виховання і реабілітації



[igorfed39278@gmail.com](mailto:igorfed39278@gmail.com)



Сторінка курсу є в системі Moodle.

# Після вивчення нашої дисципліни у Вас буде сформовано такі якості

## Загальні

- Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями
- Реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку, права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, загальній системі знань про природу і суспільство та суспільства, техніки і технологій.
- Працювати в команді.
- Планування та раціональне керування часом.
- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- Застосовувати знання у практичних ситуаціях.

## Спеціальні

- ❖ Забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- ❖ Проводити тренування та супроводження участі (демократичного) спортивних змагань.
- ❖ Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- ❖ Визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
- ❖ Зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- ❖ Розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
- ❖ Застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

# Зміст курсу



МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ, МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

СПЕЦИФІЧНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

ГНУЧКІСТЬ ТА ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЇЇ РОЗВИТКУ

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ТА ОСНОВИ ЇХ РОЗВИТКУ

СТОМЛЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ОСНОВИ АДАПТАЦІЇ В СПОРТІ

ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**СТАВАЙ ПРОФЕСІОНАЛОМ РАЗОМ З НАМИ**