

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

Л. Д. ГУРМАН
О. В. РОТАР

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Методичні рекомендації для студентів-заочників
факультету фізичної культури



Кам'янець-Подільський
2013

УДК 37.037(075.8)

ББК 75.1я73

Г95

*Рекомендовано до друку ухвалою вченої ради
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка (протокол № 13 від 28.11.2013 р.)*

Рецензенти:

М. С. Солопчук, декан факультету фізичної культури
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка, кандидат педагогічних наук, професор

О. П. Шишкін, доцент кафедри спорту та спортивних ігор
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка, заслужений тренер України.

Гурман А. Д.

Г95 **Основи теорії і методики спортивного тренування** : методичні рекомендації для студентів-заочників факультету фізичної культури / А. Д. Гурман, О. В. Ротар. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – 34 с.

Методичні рекомендації «Основи теорії і методики спортивного тренування» адресовані студентам заочної форми навчання факультетів фізичної культури. У методичних рекомендаціях подається орієнтовний графік вивчення матеріалу з дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» під час сесійних занять, даються поради щодо організації студентами-заочниками своєї роботи при самостійному вивченні програмного матеріалу в міжсесійний період, акцентується увага на тому як використовувати вивчений матеріал в організації навчально-тренувальних занять.

УДК 37.037(075.8)

ББК 75.1я73

© Гурман А.Д., Ротар О.В., 2013

© К-ПНУ ім. Івана Огієнка, 2013

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ГУРМАН Леонід Дмитрович,

заслужений тренер України, кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка

РОТАР Олександр Васильович,

аспірант Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

**Методичні рекомендації для студентів-заочників
факультету фізичної культури**

Підписано до друку 19.12.2013 р. Гарнітура «Книжник».
Папір офісний. Друк різнографічний. Формат 60x84/16.
Умовн. друк. арк. 2,0. Обл.-вид. арк. 1,7.
Тираж 100. Зам. № 613.

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.
Свідцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Надруковано у Кам'янець-Подільському національному університеті
імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.