

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ



Мета: 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.



Завдання:

- ✓ озброєння студентів знаннями, уміннями, навичками для успішної роботи з підготовки спортивного резерву та спортсменів високої кваліфікації;
- ✓ формування уміння творчо застосовувати отримані знання у вирішенні практичних задач тренувального процесу
- ✓ ознайомлення з основами теорії і методики спортивного тренування;
- ✓ формування у студентів світогляду про закономірності розвитку організму людини та можливості його тренування;
- ✓ поглиблення та розширення загальнотеоретичної, біологічної й методичної підготовки студентів;
- ✓ виховання морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівця, причетності до світової історичної спадщини та національних традицій в галузі фізичної культури і спорту;
- ✓ прищеплення вмінь використовувати набуті знання у розв'язанні освітньо-виховних завдань навчально-виховного процесу у практичній педагогічній та тренерській діяльності.

Студент повинен знати:

- роль спорту у сучасному світі;
- сутність спортивних змагань та особливості і структуру змагальної діяльності;
- загальні основи тренування організму людини;
- засоби та методи спортивного тренування;
- принципи спортивного тренування;
- методикаку різних сторін підготовки спортсменів;
- структуру та основи побудови тренувального процесу;
- систему відбору та орієнтації у спорті;
- основи управління, контролю, планування та обліку спортивної діяльності

Студент повинен вміти:

- застосовувати набуті знання, уміння, навички для навчання техніки вправ обраного виду спорту;
- підбирати засоби та методи для побудови навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту;
- підібрати спортивні тести для визначення рівня розвитку фізичних якостей.
- орієнтуватися у сучасних питаннях про спортивне тренування;
- використовувати отримані знання на практиці при вирішенні навчальних та професійних завдань;
- організовувати тренувальний процес і змагання у масовому спорті

Навчальна дисципліна складається із трьох змістовних модулів:

Змістовний модуль 1

Загальні основи спортивного тренування, як системи знань

Тема 1. Історичні передумови виникнення та основні визначення теорії і методики спортивного тренування.

Тема 2. Змагання і змагальна діяльність в підготовці спортсмена.

Тема 2. Методологія та соціальні функції спорту.

Змістовний модуль 2

Основи сучасної системи спортивного тренування

Тема 1 Мета, завдання, засоби, методи та основні принципи спортивної підготовки.

Тема 2 Характеристика фізичних навантажень що застосовуються у спортивному тренуванні.

Тема 3. Макроструктура процесу підготовки спортсменів.

Тема 4. Мікро і мезоструктура процесу підготовки спортсменів.

Змістовний модуль 3

Відбір, орієнтація, управління, контроль в системі тренування спортсменів.

Тема 1 Відбір і орієнтація в системі підготовки спортсменів.

Тема 2 Управління і контроль в системі підготовки спортсменів.

Тема 3. Моделювання і прогнозування в системі підготовки спортсменів.

Методи контролю

- ✓ усне та письмове опитування;
- ✓ контрольні роботи;
- ✓ поточне тестування;
- ✓ оцінка за індивідуальне навчально-дослідне завдання;
- ✓ підсумковий тест;
- ✓ екзамен.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота												
Модуль 1												
Змістовний модуль 1			Змістовний модуль 2				Змістовний модуль 3					Сума
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	ІНДЗ	П/Т	100
5	5	5	10	10	10	10	5	5	5	15	20	

¶