Тернопільська обласна рада

Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Кафедра спортивних ігор та туризму

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з навчальної роботи

Боднар М. Б._____

“_____”_____20___ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*
галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність – 014 Середня освіта (Фізична культура)
освітньо-професійна програма – Середня освіта (Фізична культура)

Кременець 2019

Кучер Т. В., Кедрич Г. В. «**Основи теорії і методики спортивного тренування**» : робоча програма для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / Т. В. Кучер, Г. В. Кедрич. 2019. – 15 с.

Розробники:
Кучер Тетяна Василівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор та туризму..

Кедрич Галина Вікторівна – асистент кафедри спортивних ігор та туризму

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри спортивних ігор та туризму

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 року

Завідувач кафедри _____доц. Голуб В. А.

©Кучер Т.В., 2019 рік
©Кедрич Г.В.

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Основи теорії і методики спортивного тренування» є нормативною дисципліною циклу професійної підготовки фахівців за першим (бакалаврським) рівнем освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура).

Навчальна дисципліна «Основи теорії і методики спортивного тренування» спрямована на вивчення основ тренування організму людини, методику різних сторін підготовки спортсменів, структуру та основи побудови тренувальних циклів.

Ключові слова: спорт, змагальна діяльність, тренувальний процес, стратегія, тактика, техніка, засоби, методи, загальна розминка, спеціальна розминка, навантаження.

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><th rowspan="2">Найменування показників</th><th rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень</th><th colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</th></tr>
<tr><th>денна форма навчання</th><th>заочна форма навчання</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів 3</td><td>Галузь знань
01 Освіта / Педагогіка</td><td colspan="2" rowspan="2">Нормативна</td></tr>
<tr><td>Спеціальність
014 Середня освіта</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td rowspan="5">Освітньо-професійна програма
Середня освіта (Фізична культура)</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 3</td><td>4-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td>Індивідуальне науково-дослідне завдання</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин - 90</td><td>7-й</td><td>7й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 2
самостійної роботи студента – 3,3</td><td rowspan="6">Освітній рівень:
перший (бакалаврський)</td><td>16год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>18 год.</td><td>6 год.-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>56 год.</td><td>78 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: екзамен</td></tr>
</table>

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 37,7%

для заочної форми навчання – 13,3%

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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.

Курс «Основи теорії і методики спортивного тренування» спрямований на формування у студентів таких **компетенцій:**

Загальні компетенції (ЗК):

Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

Фахові (спеціальні) компетенції:

Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

Програмні результати навчання (ПРН):

Усвідомлює витоки і еволюцію формування теорії та методики фізичного виховання, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

Знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури.

Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту.

Знає основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

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;
- методику 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

1. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1
Загальні основи спортивного тренування, як системи знань

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

Сутність і функції спорту. Витоки спорту. Класифікація видів спорту. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів. Напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів. Основні визначення теорії і методики спортивного тренування.

Тема 2. Змагання і змагальна діяльність в підготовці спортсмена

Роль змагань в спорті. Види спортивних змагань їх регламентація і способи проведення. Визначення результату в змаганнях та умови, що впливають на змагальну діяльність спортсменів. Змагання в системі підготовки спортсменів. Результат змагальної діяльності. Стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності. Структура та управління змагальною діяльністю.

Тема 2. Методологія та соціальні функції спорту

Характеристика основних положень сучасної системи знань в галузі спортивного тренування. Характеристика основних положень. Характеристика основних понять та категорій дисципліни. Соціальні функції спорту.

Змістовний модуль 2
Основи сучасної системи спортивного тренування

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

Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Методи, направлені на засвоєння спортивної техніки. Методи, направлені переважно на розвиток рухових якостей. Специфічні принципи спортивної підготовки.

Тема 2 Характеристика фізичних навантажень що застосовуються у спортивному тренуванні

Спрямованість фізичних навантажень. Компоненти спортивних навантажень.

Тема 3. Макроструктура процесу підготовки спортсменів

Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення. Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Основні напрями інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.

Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного вдосконалення. Побудова підготовки в олімпійських (чотирилітніх) циклах. Побудова підготовки спортсменів протягом року. Структура річної підготовки. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.

Тема 4. Мікро і мезоструктура процесу підготовки спортсменів

Розминка в спорті. Загальні основи побудови розминки. Структура і зміст розминки. Особливості перед змагальної розминки. Побудова програм занять. Загальна структура занять. Навантаження в занятті. Типи і організація занять. Побудова програм мікроциклів. Структура мікроциклів різних типів. Побудова програм мезоциклів.

Змістовний модуль 3
Відбір, орієнтація, управління, контроль в системі тренування спортсменів.

Тема 1 Відбір і орієнтація в системі підготовки спортсменів

Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки. Заключний відбір і орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки.

Тема 2 Управління і контроль в системі підготовки спортсменів

Основи управління в системі підготовки спортсменів. Мета, об’єкт і види управління. Контроль у спортивному тренуванні. Мета, об’єкт і види контролю. Вимоги до показників що використовуються в контролі.

Тема 3. Моделювання і прогнозування в системі підготовки спортсменів.

Моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфо-функціональні моделі. Прогнозування у спорті. Методи прогнозування.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль 1										
Змістовий модуль 1. **Загальні основи спортивного тренування, як системи знань**										
Тема 1 Історичні передумови виникнення та основні визначення теорії і методики спортивного тренування	**10**	2	2		6	**10**	2	2		6
Тема 2.. Змагання і змагальна діяльність в підготовці спортсмена	**10**	2	2		6	8				8
Тема 3 Методологія та соціальні функції спорту	**8**				8	8				8
Разом за змістовим модулем 1	**28**	**4**	**4**		**20**	**26**	**2**	**2**		**22**
Змістовий модуль 2 **Основи сучасної системи спортивного тренування**										
Тема 1. Мета, завдання, засоби, методи та основні	**12**	2	4		6	12	2	2		8

принципи спортивної підготовки										
Тема 2. Характеристика фізичних навантажень що застосовуються у спортивному тренуванні	**10**	2	2		6	14	2	2		10
Тема 3. Макроструктура процесу підготовки спортсменів	**10**	2	2		6	8				8
Тема 4. Мікро- і мезоструктура процесу підготовки спортсменів	**10**	2	2		6	8				8
Разом за змістовим модулем 2	**42**	**8**	**8**		**28**	**42**	**2**	**2**		**34**
Змістовий модуль 3 **Відбір, орієнтація, управління, контроль в системі тренування спортсменів.**										
Тема 1. Відбір і орієнтація в системі підготовки спортсменів	**8**	2	2		4	**12**	2	2		8
Тема 2 Управління та контроль в системі тренування спортсменів	**8**	2	2		4	**8**				8
Тема 3. Моделювання і прогнозування в системі підготовки спортсменів.	**4**				4	**6**				6

Разом за змістовим модулем 2	**20**	**4**	**4**			**26**	**2**	**2**		**22**
Усього годин	**90**	**16**	**18**		**56**	**90**	**6**	**6**		**78**

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історичні передумови виникнення та основні визначення теорії і методики спортивного тренування	**2**
2.	Змагання і змагальна діяльність в підготовці спортсмен	**2**
3.	Мета, завдання, засоби, методи та основні принципи спортивної підготовки	**2**
4.	Характеристика фізичних навантажень що застосовуються у спортивному тренуванні	**2**
5.	Макроструктура процесу підготовки спортсменів	**2**
6.	Мікро і мезоструктура процесу підготовки спортсменів	**2**
7.	Відбір і орієнтація в системі підготовки спортсменів	**2**
8.	Управління в системі тренування спортсменів	**2**
9.	Контроль в системі тренування спортсменів	**2**
Всього		**18**

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочно форма
1.	Характеристика основних положень сучасної системи знань в галузі спортивного тренування.	**2**	**3**
2.	Характеристика основних положень.	**2**	**3**
3.	Характеристика основних понять та категорій дисципліни.	**2**	**3**

4.	Соціальні функції спорту.	**2**	**3**
5.	Визначити та дати характеристику основним напрямкам в розвитку сучасного спорту.	**2**	**2**
6.	Підготувати словник основних понять та категорій дисципліни	**2**	**3**
7.	Зробити класифікацію засобів спортивного тренування відповідно до свого виду спорту	**2**	**2**
8.	Класифікація методів спортивного тренування, що спрямовані на розвиток рухових здібностей.	**2**	**2**
9.	Дати характеристику специфічних принципів спортивного тренування	**2**	**3**
10	Систематизуйте та опишіть навантажень, які мають місце у спорті	**2**	**3**
11	Підібрати тести для контролю різних сторін підготовленості.	**2**	**3**
12	Загальна структура тренувальних занять та їх характеристика	**2**	**3**
13	Охарактеризуйте типи і організацію тренувальних занять. Форми занять	**2**	**2**
14	Охарактеризуйте заняття заняття комплексної і вибіркової спрямованості.	**2**	**3**
15	Дайте характеристику тренувальних занять комплексної спрямованості.	**2**	**2**
16	Охарактеризувати педагогічну спрямованість занять.	**2**	**3**
17	Фізична вправа, як один з основних засобів спортивного тренування	**2**	**3**
18	Загальні та спеціальні принципи багаторічної системи підготовки спортсменів високого класу.	**2**	**3**
19	Періодизація підготовки спортсменів. Етапи підготовки	**2**	**3**
20	Основні періоди в системі підготовки спортсменів високого класу.	**2**	**3**
21	Етап начальної спортивної підготовки	**2**	**2**
22	Етап спеціалізованої базової підготовки	**2**	**3**
23	Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей	**2**	**3**
24	Етап збереження досягнень.	**2**	**3**
25	Спортивні змагання. Їх функції, та різновиди.	**2**	**3**
26	Роль спортивних змагань в системі підготовки спортсменів високого класу	**2**	**3**
27	Види змагань в спортивній діяльності	**2**	**3**
28	Системи проведення змагань.	**2**	**3**
Всього		**56**	**78**

9. Індивідуальні завдання (ІНДЗ)

1. Спорт як вид і результат діяльності.
2. Аналіз матеріальних і духовних цінностей спорту.
3. Аналіз теорії виникнення спорту.
4. Соціальні функції спорту**.**
5. Спорт як фактор всебічного розвитку, виховання та підготовки людини до життєвої практики.
6. Змагання в спорті.
7. Характеристика видів спортивних змагань.
8. Класифікація видів спорту.
9. Аналіз способів визначення результатів у спортивних змаганнях.
10. Правила змагань та їх вплив на розвиток спорту.
11. Аналіз способів проведення спортивних змагань.
12. Регламентація спортивних змагань.
13. Стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності.
14. Фактори результативності змагальної діяльності.
15. Фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності.
16. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування.
17. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ.
18. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ.
19. Зміст і форми спортивних вправ.
20. Характеристика класифікацій спортивних вправ.
21. Кваліфікація фізичних вправ за переважаючим впливом на розвиток фізичних якостей.
22. Кваліфікація фізичних вправ за вирішенням освітніх завдань.
23. Кваліфікація фізичних вправ за структурою рухів.
24. Кваліфікація фізичних вправ за потужністю енергообміну.
25. Вплив особистої гігієни, місць занять та умов навколишнього середовища на ефективність застосування фізичних вправ.
26. Структура і зміст комплексів фізичних вправ різної спрямованості.
27. Аналіз впливу фізичного навантаження на фізичний розвиток людини.
28. Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю.
29. Різновиди інтервалів відпочинку за характером.
30. Загальна характеристика “методу” спортивного тренування.
31. Характеристика наочних методів.
32. Характеристика словесних методів.
33. Характеристика практичних методів.
34. Характеристика методів розвитку фізичних якостей.
35. Характеристика сили як фізичної якості.
36. Аналіз основ методики розвитку сили.
37. Характеристика швидкості як фізичної якості.
38. Аналіз основ методики розвитку швидкості.
39. Характеристика витривалості як фізичної якості.
40. Аналіз основ методики розвитку витривалості.
41. Характеристика гнучкості як фізичної якості.
42. Характеристика спритності як фізичної якості.

43. Аналіз основ методики розвитку спритності.
44. Визначення поняття “техніка спортивних вправ”.
45. Техніка як система рухів.
46. Визначальна ланка, основа, деталі техніки.
47. Підготовча, основна та заключна фаза техніки.
48. Визначення понять “рухове вміння”, “рухова навичка”.
49. Характерні риси рухових вмінь і навичок.
50. Аналіз механізмів формування рухових вмінь і навичок.
51. “Перенесення” рухових навичок.
52. Причини виникнення помилок у процесі вивчення техніки.
53. Попередження і усунення помилок у процесі навчання техніці.
54. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.
55. Передумови ефективного навчання техніці.
56. Етапи та стадії навчання техніці спортивних вправ, їх мета, завдання та зміст.
57. Характеристика тренувальних занять вибіркового і комплексного спрямування.
58. Характеристика типів занять у спортивному тренуванні.
59. Характеристика форм організації занять у спортивному тренуванні.

10. Методи навчання

Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція. Наочні: ілюстрація, демонстрація, показ. Практичні методи: для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів використовуються також індивідуальні консультації.

11. Методи контролю

Усне та письмове опитування, контрольні роботи, поточне тестування, оцінка за індивідуальне навчально-дослідне завдання, підсумковий тест, екзамен.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

<table>
<tr><td colspan="12">Поточне тестування та самостійна робота</td></tr>
<tr><td colspan="12">Модуль 1</td></tr>
<tr><td colspan="3">Змістовний модуль 1</td><td colspan="4">Змістовний модуль 2</td><td colspan="3">Змістовний модуль 3</td><td></td><td>Сума</td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td><td>Т4</td><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td><td>ІНДЗ</td><td>П/Т</td><td rowspan="2">100</td></tr>
<tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>15</td><td>20</td></tr>
</table>

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	**A**	відмінно	зараховано
82-89	**B**	добре	
75-81	**C**		
67-74	**D**	задовільно	
60-66	**E**		
35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

За характером подачі (викладення) навчального матеріалу: *словесні, наочні, практичні*.

14. Рекомендована література

Базова

1. В.М. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця : «Планер», 2007. 273 с.
2. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. ТНПУ ім. В. Гнатюка, Тернопіль: 2010. 206 с.
3. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник . Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
4. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация здоровье. Москва: ФОН, 1995. 241 с.
5. Платонов Н.В. Система подготовки спортсмено в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Київ : Олимпийська литература, 2004. 808 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. за загальною редакцією Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2005. 391.
7. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література, 2005. 257 с.

Допоміжна

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
2. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. Київ: Здоровье, 1990. 193 с.
3. Современная система спортивной подготовки. Москва: САМ, 1995. 215 с.

15. Інформаційні ресурси

1. |sport.ru
2. |isport.ua
3. |sport.ua
4. |bolshoisport.ru
5. |sport-express.ua
6. |eurosport.ru