

Міністерство освіти і науки
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ В.В.Кобильник
підпис
“ _____ ” _____ 2015 року

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

П Р О Г Р А М А

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалавра
з галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
напряму 6.010201 Фізичне виховання*

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

Шифр за ОПП ПП-07

Кам'янець-Подільський, 2015 рік

Розроблено та внесено: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Розробники програми: Л.Л.Гурман, канд. педагогічних наук, професор,
О.В.Ротар, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

протокол №1 від 27 серпня 2015 року

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

_____ /Л.Д.Гурман/
27 серпня 2015 року

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Основи теорії і методики спортивного тренування складена відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», напряму 6.010201 Фізичне виховання*.

Тип дисципліни Цикл професійної та практичної підготовки (нормативна частина циклу)

Предметом вивчення навчальної дисципліни є: закономірності удосконалення спортивної техніки, та розвитку фізичних якостей юних спортсменів в процесі багаторічної підготовки.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, фізіологія спорту, психологія фізичного виховання, біохімія спорту, педагогіка, психологія, практичні спортивні дисципліни.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. **Змістовий модуль 1.** Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.
2. **Змістовий модуль 2.** Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів.
3. **Змістовий модуль 3.** Управління процесом багаторічної підготовки юних спортсменів.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Основи теорії і методики спортивного тренування” є – розкриття технології праці вчителя фізичної культури та тренера з видів спорту

1.2. Основним завданням вивчення дисципліни “Основи теорії і методики спортивного тренування” є формування у студентів – майбутніх вчителів фізичної культури, достатньо високий рівень фахової підготовки.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- дидактичні закономірності у фізичному вихованні і спорту;
- анатоμο-фізіологічні основи фізичного виховання й спорту;
- методи і систему організації навчально-тренувального процесу з фізичного виховання й спорту;
- методи і систему організації комплексну контролю у фізичному вихованні та спортивній підготовці;
- засоби і методи формування здорового способу життя.

вміти:

- формулювати конкретні завдання з фізичного виховання з дітьми шкільного віку та підготовки спортсменів;
- планувати і проводити основні види фізкультурно-спортивних занять з дітьми шкільного віку;
- використовувати методи лікарсько-педагогічного контролю в процесі професійної діяльності;
- планувати та проводити навчально-тренувальний процес з дітьми шкільного віку та спортсменів різної спортивної підготовки

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 216 годин / 6 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основні поняття та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.

Включає: ознайомлення з структурою дисципліни, програмовими установками, загальною характеристикою підготовки спортсменів. Дається характеристика змагальної діяльності у видах спорту, розкривається система управління змагальною діяльністю у різних видах спорту. Вивчаються особливості організації проведення змагань з видів спорту, організація та зміст роботи шкільної секції з видів спорту. Розкриваються особливості роботи в спортивно-оздоровчому таборі, особливості спортивної роботи в ДЮСШ.

Змістовий модуль 2. Загальні основи навчання і тренування юних спортсменів.

Включає: Вивчення загальних основ навчання і тренування юних спортсменів, розглядається удосконалення різних сторін підготовки юних спортсменів, удосконалення спортивної техніки в різних видах спорту, особливості розвитку рухових здібностей у видах спорту.

Змістовий модуль 3. Управління процесом багаторічної підготовки юних спортсменів.

Включає: особливості управління підготовкою юних спортсменів, відбір і прогнозування здібностей у процесі багаторічної підготовки спортсменів, дається характеристика методів контролю спортивному тренуванні, психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби в системі підготовки, розглядається значення матеріально-технічного забезпечення навчально-тренувального процесу з видів спорту.

3. Рекомендована література

1. Білоус В.І. Спортивно-педагогічне вдосконалення / В.І.Білоус. – Кам.-Под.: 1998.
2. Васильков Г.А. Гимнастика в пионерском лагере / Г.А.Васильков. – М.: ФиС. – 1997.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора / Л.В.Волков. – К.: Вета, 1997.
4. Гурман Л.Д. Основи теорії і методики спортивного тренування / Л.Д. Гурман. – Кам'янець-Подільський.: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. – 368 с.
5. Гурман Л.Д. Основи теорії та методики спортивного тренування: методичні рекомендації для студентів-заочників факультету фізичної культури / Л.Д. Гурман, О.В. Ротар. – Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – 34 с.
6. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А.А., Исаев А.А. – М.: ФиС, 1981.
7. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О.С.Куц. – К.: Континент-Прим., 1995. –39 с.
8. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення / Г.М.Максименко. – К.: Вища школа, 1992. – 293 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – К.: 1997.
10. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К.: Олімпійська література, 1995.
11. Солопчук М.С. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації / М.С. Солопчук, Л.Д. Гурман – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. – 27 с.
12. Типове положення про ДЮСШ і СДЮШОП. – Київ, 1992.
13. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Львів. “Світ”, 1993.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

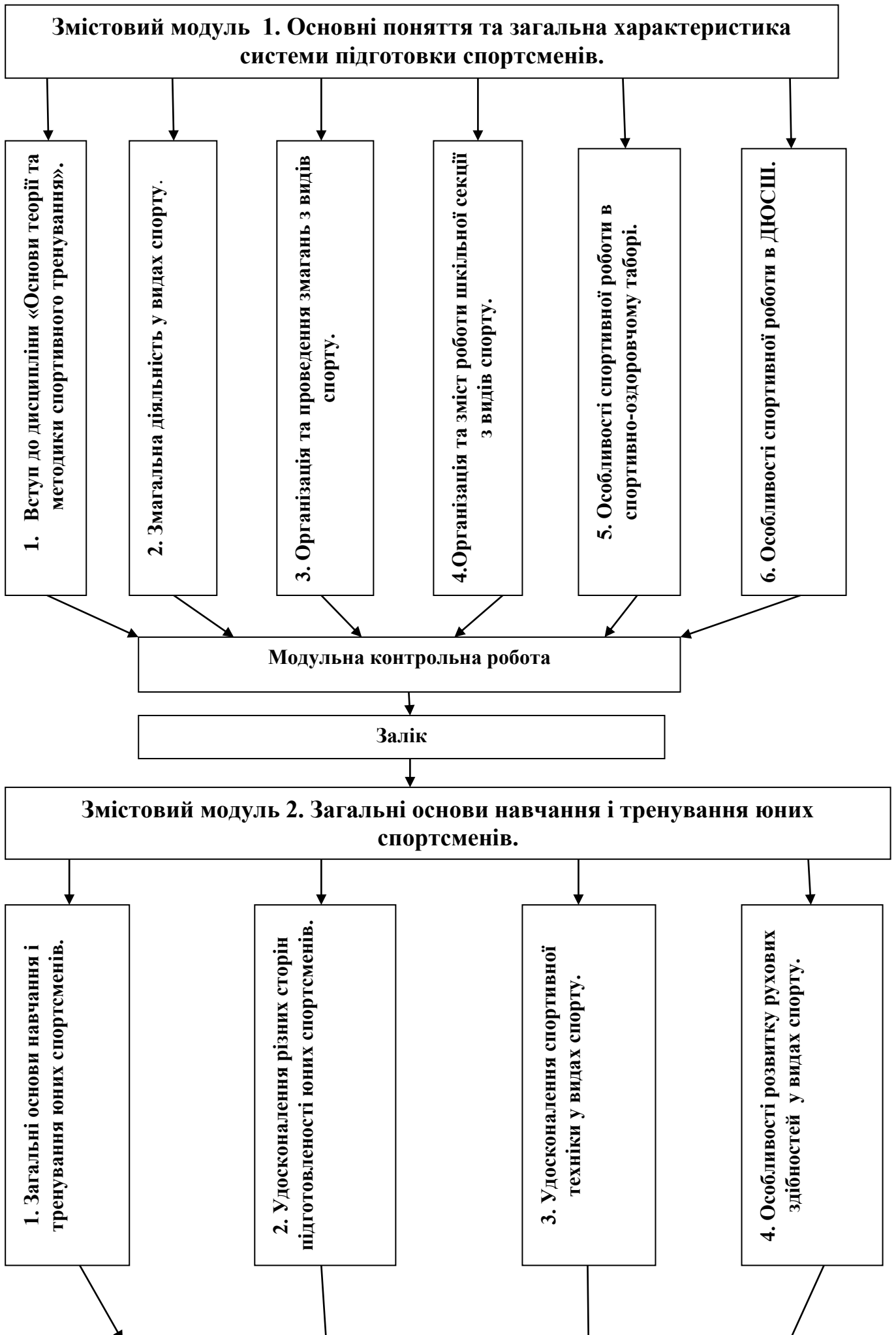
залік, екзамен.

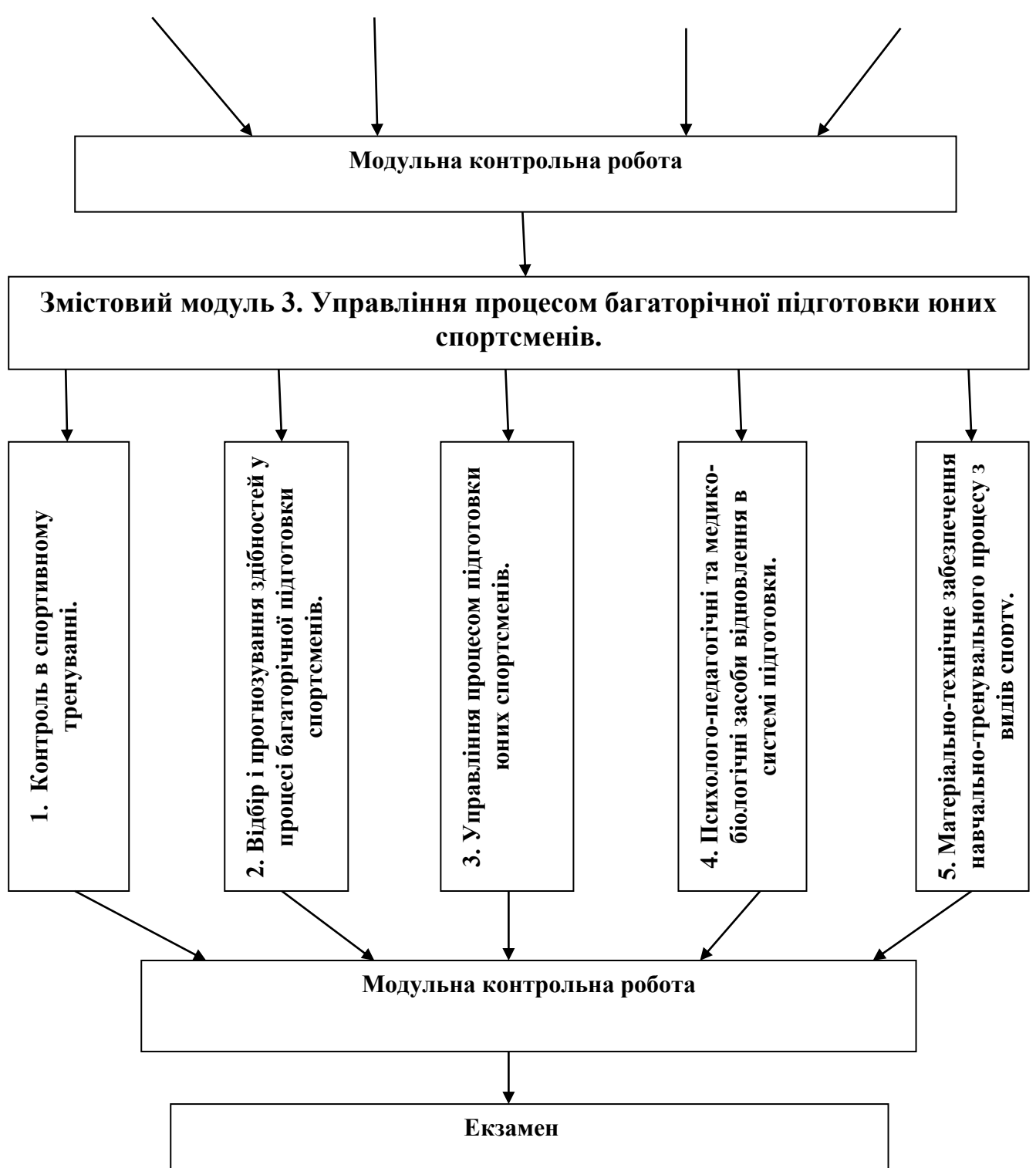
Методи контролю: поточне усне опитування, модульна контрольна робота.

5. Засоби діагностики успішності навчання

- МКР
- ККР

6. Структурно-логічна схема дисципліни





Міністерство освіти і науки
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ В.В.Кобильник

підпис
“ _____ ” _____ 2015 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПП 12. Основи теорії і методики спортивного тренування

з галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
напряму 6.010201 Фізичне виховання*

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

Кам'янець-Подільський – 2015 рік

Робоча програма з «Основи теорії і методики спортивного тренування» розроблена для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», напрямку 6.010201 Фізичне виховання*.

Розробники програми: Л.Д.Гурман, канд. педагогічних наук, професор, О.В.Ротар, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

протокол №1 від 27 серпня 2015 року

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

_____/Л.Д.Гурман/
27 серпня 2015 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни				
		денна форма навчання			заочна форма навчання	
Кількість кредитів 6	Галузь знань <i>0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</i>	Нормативна				
	Напрямок підготовки <i>6.010201 Фізичне виховання</i>					
Змістових модулів – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Рік підготовки:				
		3-4-й			3-4-й	
		Семестр				
Загальна кількість годин – 216		6-й	7-й	8-й	6-й	8-й
		Лекції				
		12 год.	12 год.	12 год.	10 год.	8 год.
		Практичні, семінарські				
		24 год.	26 год.	22 год.	2 год.	2 год.
		Лабораторні				
		0 год.			0 год.	
	Самостійна робота					
	56 год.	25 год.	27 год.	100 год.	94 год.	
	Індивідуальні завдання:					
	0 год.					
	Модульні контрольні роботи					
	1	1	1	1	1	
	Вид контролю: залік, екзамен					
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 5,37 самостійної роботи студента – 6,75						

Примітка:

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

для денної форми навчання – 1:1 (108:108)

для заочної форми навчання – 1:8 (22:194)