

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

## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

### **ПРОГРАМА**

#### **вибіркової навчальної дисципліни**

підготовки магістра

з галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини  
за спеціальністю 8.01020101 Фізичне виховання\*

освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр»

Шифр за ОПП ПП 06

Кам'янець-Подільський, 2015 рік

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

*Розробники програми:* Л.Д.Гурман, канд. педагогічних наук, професор 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 вибіркової навчальної дисципліни “Теорія і методика тренування кваліфікованих спортсменів” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки «магістра» спеціальності “8.01020101 Фізичне виховання\*”.

**Тип дисципліни:** дисципліна професійної та практичної підготовки, вибіркова частина циклу.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є: закономірності побудови підготовки кваліфікованих спортсменів в різних умовах тренувань та змагань.

**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.** Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів в різних видах спорту.
- 2. Змістовий модуль 2.** Адаптаційні можливості кваліфікованих спортсменів до різних умов підготовки.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика тренування кваліфікованих спортсменів” є:

- формування в майбутніх фахівців широких тренерських функцій;
- створенню спільних основ тренерської педагогічної майстерності, яка є співзвучною за своїм змістом;
- виховання педагогічного мислення;
- розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців;
- вироблення умінь застосовувати набутті знання у тренерській діяльності;
- вивчення глибинних процесів сучасного спорту і на цій основі оптимізувати програмно-нормативні, організаторські, матеріально-технічні і науково-методичні основи підготовки спортсменів на різних етапах їх багаторічного удосконалення.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика тренування кваліфікованих спортсменів” є – розкриття технології праці тренера з видів спорту в багаторічній підготовці кваліфікованих спортсменів

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

**знати:**

- дидактичні закономірності у фізичному вихованні і спорту;
- анатомо-фізіологічні основи фізичного виховання й спорту;

- методи і систему організації тренувального процесу в підготовці кваліфікованих спортсменів;
- методи і систему організації комплексну контролю в процесі багаторічної підготовки;
- засоби і методи формування здорового способу життя.

**вміти:**

- формулювати конкретні завдання в тренуванні кваліфікованих спортсменів;
- використовувати методи лікарсько-педагогічного контролю в процесі професійної діяльності;
- планувати та проводити навчально-тренувальний та змагальний процес з спортсменами різної спортивної кваліфікації.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 135 годин / 4,5 кредитів ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів в різних видах спорту.**

1. Основи побудови підготовки кваліфікованих спортсменів.
2. Особливості підготовки спортсменів протягом року.
3. Побудова програм занять кваліфікованих спортсменів.
4. Побудова занять у малих та середніх циклах тренування.
5. Моделювання і прогнозування в системі підготовки спортсменів.
6. Особливості підготовки кваліфікованих спортсменів в умовах середньогір'я, високогір'я і штучної гіпоксії в системі підготовки спортсменів.

### **Змістовий модуль 2. Адаптаційні можливості кваліфікованих спортсменів до різних умов підготовки.**

1. Особливості підготовки і змагань в умовах високих і низьких температур.
2. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів.

## **3. Рекомендована література**

1. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры / В.К. Бальсевич. – 2001. – №4. – С.9-10.
2. Брукнер П. Питание и диета // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / П.Брукнер. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С.252-272.

3. Булатова М.М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях / Булатова М.М., Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 177 с.
4. Гурман Л.Д. Теорія і методика тренування кваліфікованих спортсменів: Курс лекцій / Л.Д.Гурман. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. – 184 с.
5. Лищенко В.Е. К построению многолетней тренировки высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры / В.Е.Лищенко. – 1997. – №3. – С.21-22.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Платонов В.Н. Нагрузка в спортивной тренировке // Современная система спортивной подготовка / В.Н.Платонов. – М.: СААМ, 1995. – С.92-108.
9. Суслов Ф.П. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки: реальность и иллюзии // Теория и практика физической культуры / Суслов Ф.П., Шепель С.П. – 1999. – №9. – С.57-61.
10. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки // Современная система спортивной подготовки / Б.Н.Шустин. – М.: СААМ, 1995. – С.226-237.

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання**

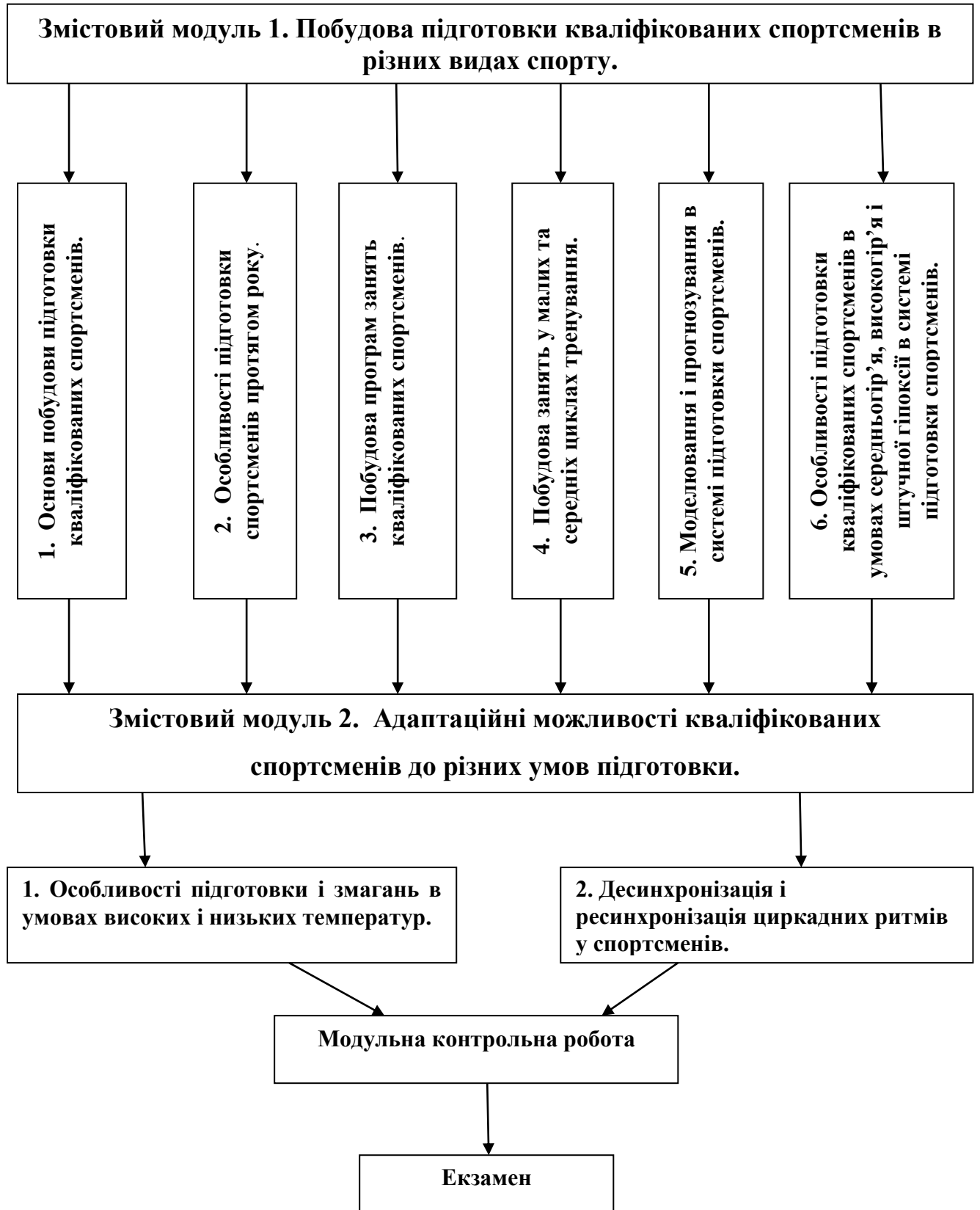
##### **Екзамен**

**Методи контролю:** поточне усне опитування, модульна контрольна робота.

#### **5. Засоби діагностики успішності навчання**

- МКР

## 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 06. Теорія і методика тренування кваліфікованих спортсменів**

галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини  
спеціальність 8.01020101 Фізичне виховання\*

освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр»

Кам'янець-Подільський – 2015 рік

Робоча програма з «Теорії і методики викладання атлетизму» розроблена для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», напряму 6.010201 Фізичне виховання\*.

*Розробники програми:* Л.Д.Гурман, канд. педагогічних наук, професор 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 – 4,5	Галузь знань <i>0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</i>	Нормативна			
Змістових модулів – 2	Спеціальність: <i>8.01020101 Фізичне виховання*</i>	<b>Рік підготовки:</b>			
Загальна кількість годин – 135		1-й		1,2-й	
		<b>Семестр</b>			
	1-й		2-й		
	<b>Лекції</b>				
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2,87 самостійної роботи студента – 5,56	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	10 год.	10 год.	4 год.	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>			
		10 год.	16 год.	4 год.	6 год.
		<b>Лабораторні</b>			
		0 год.		0 год.	
		<b>Самостійна робота</b>			
		56 год	33 год	62 год	55 год
		<b>Індивідуальні завдання:</b>			
		0 год.			
		<b>Модульні контрольні роботи</b>			
	<b>1</b>		<b>1</b>		
<b>Вид контролю: екзамен</b>					

### Примітка:

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

для денної форми навчання – 1:2 (46:89)

для заочної форми навчання – 1:6 (18:117)