

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«БРОВАРСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни
підготовки молодшого спеціаліста
напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання»
(Шифр за ОПІ ПП.03.03.04)

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Комунальним вищим навчальним закладом Київської обласної ради «Броварське вище училище фізичної культури»

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Яскал Юрій Якович – викладач вищої категорії.

Схвалено методичною радою КВНЗ Київської обласної ради «БВУФК»

“ _____ ” _____ 20__ року, протокол № _____

Голова методичної ради _____ (Шита Т.А.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни **«Теорія та методика спортивного тренування»** складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання».

Предметом вивчення дисципліни є розгляд проблем підготовки спортсменів в процесі тренування та побудови спортивного тренування як цілісного процесу. Протягом вивчення курсу даються основні поняття теорії спорту, основи методики побудови тренувального процесу на різних етапах багаторічного планування, основи знань спортивного відбору, засоби і тести, що використовуються для відбору в спорті. Знання та уміння з основ педагогічного контролю дають можливість ефективно будувати і контролювати навчально-тренувальний процес та стан здоров'я спортсменів. В цілому курс «Теорія та методика спортивного тренування» дає можливість закінчити фахову підготовку молодого спеціаліста.

Міждисциплінарні зв'язки:

«Теорія та методика спортивного тренування» дисципліна, що базується на знаннях основ «Теорії та методики фізичного виховання» та завершує фахову підготовку молодшого спеціаліста з напрямку «Фізичне виховання і спорт». Курс читається паралельно з такими дисциплінами як «Педагогіка», «Теорія та методика обраного виду спорту» та ряду професійно-орієнтованих та медико - біологічних дисциплін («Медико - біологічні основи спорту», «Біохімія», «Фізіологія людини»). Дисципліна допомагає у вивченні «Теорії та методики обраного виду спорту», що значною мірою полегшує сприйняття основних закономірностей побудови навчально тренувального процесу в обраному виді спорту.

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

1. Методологічні основи побудови загальної підготовки спортсменів.
2. Основи організації спортивного тренування.
3. Основні компоненти побудови спортивного тренування.
4. Структура процесу підготовки спортсменів.
5. Форми відбору та контролю у спортивному тренуванні.
6. Основи управління в системі підготовки спортсменів.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

- 1.1. *Метою викладання навчальної дисципліни «ТМСТ» є 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.*

1.2. *Основними завданнями вивчення дисципліни «ТМСТ» є:*

- 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.

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

знати:

- засоби, методи, принципи спортивного тренування;
- основні закономірності періодизації та побудови спортивного тренування;
- особливості методики розвитку фізичних якостей спортсменів;
- основи спортивного відбору та педагогічного контролю;

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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 135 годин/ 4 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Розділ I. Методологічні основи побудови загальної підготовки спортсменів.

Тема 1. Предмет та зміст теорії та методики спортивного тренування.

Визначення понять: теорія та методика спортивного тренування; структура теорії спорту; теорія змагальної діяльності і спортивних досягнень; теорія та методика підготовки спортсмена. Сутність спорту. Напрямки розвитку спорту – масовий, олімпійський, професійний. Поняття спорт у широкому та вузькому сенсі. Спорт як змагальна діяльність. Широке визначення спорту. Соціальні функції спорту: спорт - як еталон фізичного розвитку; спорт – як засіб різностороннього розвитку, виховання, підготовки до життя; оздоровчо-рекреаційні функції спорту; естетичні властивості спорту; видовищність спорту; спорт – як сфера широких соціальних відносин і економічне значення спорту. Визначення понять: спортивна підготовка, спортивне тренування, тренуваність, підготовленість. Визначення рівня тренуваності. Спортивні змагання.

Тема 2. Мета, задачі та основні принципи спортивного тренування.

Мета і задачі спортивного тренування. Загально педагогічні принципи, які застосовуються в тренувальному процесі: свідомості, активності, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, поступового підвищення вимог. Принципи спортивного тренування: спрямованість до вищих спортивних досягнень та поглиблена спеціалізація; поглиблена спеціалізація, єднання загальної та спеціальної фізичної підготовки; безперервність тренувального процесу; поєднання поступовості та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність динаміки тренувальних навантажень; циклічність тренувального процесу. Малі, середні, великі тренувальні цикли.

Розділ II. Основи організації спортивного тренування.

Тема 3. Засоби та форми організації спортивного тренування.

Класифікація засобів тренування. Загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні. Поняття про тренувальне навантаження. Внутрішня та зовнішня сторони навантаження. Форми організації тренування: індивідуальні, групові, вільна, фронтальна

Тема 4. Основні сторони підготовки спортсмена в процесі спортивного тренування.

Зміст спортивного тренування. Основні види підготовки спортсмена: фізична, технічна, психологічна, теоретична, тактична, інтегральна. Засоби забезпечення спортивного тренування: гігієна побуту, загартування, медичне забезпечення, матеріально-технічне забезпечення. Характеристика фізичної, технічної, психологічної, тактичної, теоретичної та інтегральної підготовки.

Розділ III. Основні компоненти побудови спортивного тренування.

Тема 5. Адаптація – основа побудови процесу спортивного тренування.

Адаптація – як основна закономірність життєдіяльності організму, що використовується з метою тренування. Види адаптації: термінова та накопичувальна (кумулятивна). Закономірності термінової та накопичувальної адаптації. Механізм адаптації до фізичних навантажень. Поняття про тренувальний ефект.: найближчий, відставлений та накопичувальний ефект. Відставлений тренувальний ефект першого, другого, та третього роду

Тема 6. Навантаження у спортивному тренуванні.

Навантаження та відпочинок – специфічні компоненти спортивного тренування. Внутрішня та зовнішня сторони навантаження. Чергування навантаження та відпочинку в тренуванні. Працездатність та етапи її прояву. Процеси відновлення працездатності. Етап зниження працездатності, підвищення до вихідного

рівня. Стадія суперкомпенсації. Класифікація навантажень. Стадії відпочинку та режими чергування стадій відпочинку. Режими тренувальних уроків : А,В,Д. Віддалений вплив режимів уроків А,В,Д.

Тема 7. Методи спортивного тренування.

Основні риси методу суворо регламентованих вправ. Особливості методу цілісного розучування рухів. Особливості методу розчленування рухів. Методи стандартного навантаження: (рівномірний, повторний, повторно-серійний). Різновиди змінного методу навантаження: (прогресуюче, зменшуюче, варіативне) різновиди комбінованого методу навантаження: повторно-перемінний метод, повторно-прогресуючий метод, повторний метод з інтервалами відпочинку що зменшуються. Ігровий метод. Змагальний метод. Особливості методу опису й роз'яснення. Основні риси методу команди, наказу, розпорядження. Методи словесного впливу що використовуються для аналізу і оцінки діяльності тих хто займається: розповідь, опис, роз'яснення, команда, розпорядження наказ, вказівка, розбір, зауваження, словесна оцінка. Методи зорової наочності. Методи рухової наочності. Сутність методів термінової інформації.

Розділ IV. Структура процесу підготовки спортсменів.

Тема 8. Спортивне тренування як багаторічний процес.

Етапи багаторічного спортивного тренування. Стадія базової підготовки: етап попередньої спортивної підготовки, етап початкової спортивної спеціалізації (спеціалізованої базової підготовки). Стадія максимальної реалізації спортивних можливостей: етап поглибленої спеціалізації, етап найвищих досягнень. Стадія спортивного довголіття: етап збереження спортивних досягнень, етап підтримки загальної тренуваності. Багаторічне планування спортивного планування

Тема 9. Побудова спортивного тренування.

Структура тренувального процесу. Рівні структури: мікроструктура, мезоструктура, макроструктура. Структура малих тренувальних циклів. Форми організації тренувальних занять, типи тренувальних мікроциклів: втягуючий, тренувальний (загально- і спеціально підготовчий, звичайний, ударний), підвідний, змагальний, відновлювальний. Фактори, які впливають на побудову мікроциклів. Структура середніх тренувальних циклів (мезоциклів). Фактори, які впливають на структуру мезоциклів. Типи середніх тренувальних циклів: втягуючі, базові, контроль-підготовчі, шліфуючі, передзмагальні, змагальні, відновлювально-підготовчі.

Тема 10. Періодизація спортивного тренування.

Методика побудови макроциклів (піврічних, річних циклів тренування) та тренувального процесу протягом року. Особливості побудови тренувального процесу у підготовчий період: загально-підготовчий, втягуючий, спеціально-підготовчий етапи, базовий етап та етап входження в спортивну форму. Різновидності підготовчого періоду. Особливості побудови тренувального процесу у змагальний

період. Структура змагального періоду. Етап перед змагальною підготовкою. Етап безпосередньої підготовки до відповідальних змагань. Варіанти структури змагального періоду. Перехідний період. Особливості періодизації у різних видах спорту. Види періодизації тренування. Планування спортивного тренування.

Розділ V. Форми відбору та контролю у спортивному тренуванні.

Тема 11. Спортивний відбір.

Значення відбору в спорті. Задачі відбору на різних етапах багаторічного тренування. Відбір та орієнтація на першому етапі багаторічного тренування. Критерії відбору. Відбір та орієнтація на другому і третьому етапах багаторічного тренування. Відбір і орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічного тренування. Відбір у різних видах спорту.

Тема 12. Педагогічний контроль.

Види і зміст педагогічного контролю: оперативний (терміновий), поточний, поетапний. Методи відбору засобів контролю: дієвість, надійність, об'єктивність тесту у спортивному тренуванні. Форми педагогічного контролю: самоконтроль, контроль тренера, науково-методичний контроль, лікарський контроль, контроль за фізичними можливостями. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних та змагальних навантажень.

Тема 13. Тести у спортивному тренуванні.

Інформативність, надійність, об'єктивність тестів. Тести для контролю за розвитком сили, швидкості, витривалості, гнучкості. Методика застосування тестів.

Розділ VI. Основи управління в системі підготовки спортсменів.

Тема 14. Поняття про спортивну форму.

Визначення поняття спортивна форма. Фазовий характер розвитку спортивної форми: придбання, збереження (відносної стабілізації) та тимчасової втрати. Особливості розвитку фаз спортивної форми. Взаємозв'язок спортивної форми та періодизації спортивного тренування. Критерії розвитку спортивної форми. Критерії прогресу та критерії стабільності.

Тема 15. Моделювання – основа управління в спортивному тренуванні

Процес моделювання. Функції моделювання. Групи моделей. Підходи у створенні моделей. Види моделей. Групові. Узагальнені, індивідуальні моделі. Характеристика окремих моделей. Модельні характеристики. Моделі мікро-, мезо- та макроциклів.

3. Рекомендована література

1. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры - М. ФИС, 1976 г.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М. ФИС, 1978 г.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в в подготовке спортсменов. - М. ФИС, 1987 г
4. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев. «Здоровье», 1980 .
5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев. «Вища школа». 1984.
6. Платонов В.Н. Теория спорта. «Вища школа». 1987.
7. Бафуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. Сокращенный перевод с чешского. - М. ФИС, 1982.
8. Запорожанов В.Л. Контроль в современном спорте. Киев. «Здоровье», 1988.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, екзамен

5. Засоби діагностики успішності навчання: семінарські заняття, тестові завдання, реферати, контрольні роботи.