

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

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА
ОБРАНОВОГО ВИДУ СПОРТУ

ПРОГРАМА
дисципліни самостійного вибору навчального закладу
підготовки молодшого спеціаліста

напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»

спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання»

(Шифр за ОПІ СВЗ. 04.04.02.)

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

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

**Васильєва Наталія Анатоліївна – методист, викладач вищої категорії,
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 обраного виду спорту**» 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 в обраному виді спорту. Протягом вивчення курсу даються основні поняття теорії та методики побудови тренувального процесу на різних етапах багаторічного планування в обраному виді спорту, основи знань спортивного відбору, засоби і тести, що використовуються для відбору в обраному виді спорту. В цілому курс «Теорія та методика обраного виду спорту» дає можливість закінчити фахову підготовку молодого спеціаліста та підготувати його до державного іспиту.

Міждисциплінарні зв'язки:

«Теорія та методики обраного виду спорту» дисципліна, що базується на знаннях основ «Теорії та методики спортивного тренування» та завершує фахову підготовку молодшого спеціаліста з напрямку «Фізичне виховання і спорт». Курс пов'язаний з такими дисциплінами як «Педагогіка», «Теорія та методика фізичного виховання», «Спортивна метрологія», рядом професійно-орієнтованих дисциплін (плавання, футбол, легка атлетика, спортивні ігри) та медико - біологічними дисциплінами («Медико - біологічні основи спорту», «Біохімія», «Фізіологія людини»).

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

1. Предмет та зміст ТМОВС.
2. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.
3. Основи методики вдосконалення фізичних здібностей.
4. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів.
5. Відбір, управління та контроль в системі підготовки спортсменів.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

- 1.1. *Метою викладання навчальної дисципліни «ТМОВС» є формування у студентів конкретних знань і умінь, необхідних для успішної практичної діяльності в обраному виді спорту, набуття практичних навичок проведення занять та суддівства змагань.*
- 1.2. *Основними завданнями вивчення дисципліни «ТМОВС» є навчити майбутнього спеціаліста з фізичної культури інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, знаходити шляхи реалізації між предметних зв'язків цих знань у тренерській роботі.*

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

знати:

- методику навчання прийомам техніки і тактики в обраному виді спорту;
- методику розвитку і вдосконалення фізичних якостей;
- особливості психологічної і теоретичної підготовки в обраному виді спорту;
- методику спортивного тренування;
- основні закономірності періодизації та побудови спортивного тренування в обраному виді спорту.

вміти:

- самостійно проводити заняття з обраного виду спорту;
- розробляти план-конспект;
- застосовувати спортивні тести для визначення рівня розвитку фізичних якостей.

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

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

I курс.

Розділ 1. Предмет та зміст ТМОВС.

Тема 1. Вступ до предмету ТМОВС.

Предмет курсу ТМОВС, його мета і завдання. Спорт як соціальне та суспільне явище. Особливості обраного виду спорту. Основні поняття предмету.

Тема 2. Професійна підготовка тренера-викладача.

Загальні вимоги до фахівця з фізичного виховання і спорту. Професійна підготовка тренера-викладача. Компоненти структури діяльності тренера.

Тема 3. Характеристика обраного виду спорту.

Класифікація видів спорту. Класифікація олімпійських видів спорту. Характеристика обраного виду спорту.

Тема 4. Стадії та етапи багаторічної підготовки у спорті.

Поняття стадії багатолітньої підготовки та етапи багатолітньої підготовки. Стадія базової підготовки. Етап попередньої спортивної підготовки. Етап початкової спортивної спеціалізації. Стадія максимальної реалізації спортивних можливостей. Передкульмінаційний етап. Етап вищих досягнень. Стадія спортивного довголіття. Етап збереження досягнень. Етап підтримки загальної тренуваності.

Тема 5. Змагання і змагальна діяльність.

Спортивні змагання, їх характеристика. Основні принципи спортивних змагань. Види спортивних змагань. Способи проведення змагань

Тема 6. Організація і проведення змагань з обраного виду спорту.

Регламентация змагання. Вікові групи. Календар змагань. Положення про змагання. Суддівська колегія та функції суддів. Порядок участі у змаганні. Підведення підсумків.

Тема 7. Єдина спортивна класифікація України, спортивні звання і розряди. Єдина спортивна класифікація України. Задачі спортивної класифікації. Спортивні звання і розряди. Присвоєння спортивних розрядів і звань.

Розділ 2. Основи сучасної системи підготовки спортсменів

Тема 8. Мета, завдання та основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

Мета і задачі спортивного тренування в обраному виді спорту. Основні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих спортивних досягнень та поглиблена спеціалізація; єдність загальної та спеціальної підготовки; безперервність; єдність поступовості і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність динаміки навантажень; циклічність.

Тема 9. Засоби, методи та форми організації спортивного тренування.

Методи спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки в обраному виді спорту. Класифікація основних засобів тренування: загально підготовчі, допоміжні, спеціально підготовчі, змагальні. Форми організації тренування: індивідуальна, групова, фронтальна, вільна форма, стаціонарна та кругова. Типи занять у спортивному тренуванні (учбові, тренувальні, учбово-тренувальні, контрольні, відновлення).

Тема 10. Компоненти тренувального процесу.

Види підготовки у спортивних тренуваннях (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична, змагальна).

Тема 11. Навантаження, стомлення та вдосконалення в системі підготовки спортсменів.

Поняття тренувальні навантаження, його сторони та компоненти. Характер вправ. Інтенсивність роботи. Чергування роботи та відпочинку в тренуванні. Класифікація фізичних навантажень. Стадії відпочинку. Чергування режимів роботи.

II курс

Розділ 3. Основи методики вдосконалення фізичних здібностей.

Тема 12. Фізична підготовленість спортсменів

Мета фізичної підготовки. Функціональна підготовка. Швидкісні здібності та методика їх розвитку. Силові здібності та методика їх розвитку. Координаційні здібності та методика їх розвитку. Витривалість та методика її розвитку. Гнучкість та методика її розвитку.

Розділ 4. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів

Тема 13. Технічна підготовленість спортсменів

Процес багаторічної підготовки умовно та етапи оволодіння технікою, їх завдання. Початкове навчання техніки. Руховий навик. Стадії утворення навичку. Взаємозв'язок рівня фізичних якостей і оволодіння технікою. Зв'язок класифікації фізичних вправ зі становленням навичок. Структура змагальної діяльності і процес становлення навичок гри. Удосконалення техніки. Використовування різних методів тренування. Організація вправ при роботі над технікою. Індивідуальне тренування. Завдання в окремих підгрупах.

Тема 14. Тактична підготовленість спортсменів

Оволодіння тактичними діями і їх вдосконалення в індивідуальних видах спорту. Оволодіння індивідуальними, груповими та командними діями та їх вдосконалення в ігрових видах спорту.

Тема 15. Психологічна підготовленість спортсменів

Виховання морально-вольових якостей. Виховання вольових якостей. Методи виховання. Працелюбство, перенесення труднощів, впевненість у своїх силах, концентрація уваги та сил, здібності проявляти великі зусилля, воля до перемоги. Психологічний бар'єр.

Тема 16. Інтегральна підготовка і змагальна діяльність

Задачі інтегральної підготовки. Засоби інтегральної підготовки. Методичні прийоми для підвищення ефективності інтегральної (ігрової) підготовки. Фундаментальні принципи змагальної діяльності. Установка на змагання. Ведення гри в ігрових видах спорту.

Розділ 5. Відбір, управління та контроль в системі підготовки спортсменів

Тема 17. Загальна структура багаторічної спортивної підготовки.

Періодизація річної підготовки в обраному виді спорту (підготовчий, змагальний, перехідний періоди). Малі (мікро-), середні (мезо-), великі (макро-) тренувальні цикли. Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки. Відповідність системи підготовки спортсменів вимогам обраної спеціалізації виду

спорту. Підвищення збалансованості системи тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення.

Тема 18. Спортивний відбір.

Значення відбору у спорті. Етапи відбору. Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки. Методика відбору на початковому етапі спортивного тренування. Методика відбору на проміжному та заключному етапах багаторічної підготовки.

Тема 19. Управління і контроль в системі підготовки спортсменів

Вимоги до підбору тестів, які застосовуються у процесі контролю. Контроль за розвитком фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості) у спортивному тренуванні. Контроль за техніко-тактичними вміннями і навичками.

Тема 20. Матеріально-технічне забезпечення

Інформаційне і матеріальне забезпечення системи тренування. Використовування комп'ютера в процесі підготовки. Матеріально технічні засоби

3. Рекомендована література

Загальна:

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. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев. «Здоровье», 1980 .
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев. «Вища школа». 1984.
5. Платонов В.Н. Теория спорта. «Вища школа». 1987.
6. Энциклопедия Олимпийского спорта в пяти томах. Под общей редакцией В.Н.Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2004.

Бокс:

1. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования - М.: «ИНСАН», 2001. - 400с.
2. Ширяев А.Г. Хочешь стать боксером? –М.: ФиС, 1986.- 143с., ил.
3. Навчальна програма. Бокс. В.Н.Остянов, С.А.Антонов, Ю.В.Шевчук. –Київ, 2004.- 100с.

Вільна боротьба:

1. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. – Львів: «Тріада плюс», 2008.- 864с.
2. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка, м. Бориспіль, ПЦ «Ризографіка», 2005. -94с.

3. Тотоонти И.Х. 100лет вольной борьбы. – Владикавказ: ОЛИМП, 2005. - 200с.

Велоспорт:

1. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. –М.: ФиС, 1990.- 143с., ил.
2. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. – К. : Олимпийская литература, 1997. -344с.
3. Правила змагань з велоспорту. Київ, 2010. – 130с.
4. Программа подготовки Ленса Армстронга. Л. Армстронг, К.Карлмайкл, 230с.

Веслування:

1. Подготовка гребцов/ Стеценко .Н., Никоноров А.Н. – К.: Здоров'я, 1985.- 120с.
2. Тренировка гребцов/Жмарев Н.В. – К.: Здоров'я, 1976.- 123с.

Гандбол:

1. Гандбол. Л.А. Латышкевич, И.Е.Турчин, Л.Р. Маневич; Под ред. Л.А. Латышкевича. – К.: Вища шк. Головное издательство, 1988. – 199с., 553ил.
2. Гандбол. Міжнародні правила гри. К., 2008.
3. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М., ФОН. 1996.
4. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Технічна і тактична підготовка гандболістів. К., Здоров'я, 1987.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Под ред. Ю.И.Портных. М., ФиС, 1986. – 320с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений . Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520с.

Легка атлетика:

1. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. — К.: Здоровья, 1986. — 157с.
2. Коробченко В. В. Легкая атлетика: Навч. посіб. для факультетів фіз. виховання педагогічних інститутів. — К.: Вища шк., 1977. — 223 с.
3. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. — М., 1987.
4. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. А. П. Озолина Ю. М. Воронкина. — 4-е изд. — М.: ФиС, 1989. — 360 с.
5. Легкая атлетика, правила соревнований. - М.: Терра спорт, 2000. - 72 с.
6. Легкая атлетика . Учебник для педагогических училищ / Под ред. А. Н. Макарова. — М.: Просвещение., 1990. — 208 с.
7. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физкультуры и фак. физ. воспитания ВУЗов / Под общ. ред. М. П. Кривоносова, Т. П. Юшкевича. - Минск: Вища. шк., 1986. -310 с.

8. Организация судейства соревнований по легкой атлетике /Сост. В. И. Ляхов. — М.: ФиС, 1989.
9. Подготовка сильнейших бегунов мира /Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитишкин В.Г., и др.— К.: Здоровья, 1990. — 208 с.
10. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. — М.: Терра спорт, 2000. — 187 с.

Плавання:

1. Макаренко Л. П. Техническое мастерство пловца. — М.: ФиС, 1978.
2. Плавание / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М., 1984.
3. Плавание: Учебник / Б. А. Парфенов. — К., 1978.
4. Платонов А. Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса. — К.: Здоровья, 1983.
5. Платонов В. Н., Вайцеховский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. — М.: ФиС, 1985.
6. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира.— М.: ФиС, 1990.
7. Сахновский К. П. Плавание: от мастерства - к мастерству. - К.: Здоровья, 1986.

Лижні гонки:

1. Лыжный спорт: учебн. для ин-тов и техн. физ. культ./ под ред. В.Д.Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина.- М.: ФиС, 1989.- 319сс., ил.
2. Лыжный спорт: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ.- М.: Просвещение, 1988. – 192с.: ил.
3. Лыжный спорт в школе. Пособие для учителей. - М., Просвещение, 1975.
4. Лыжные гонки: Справочник/ Сост. Г.П.Марков.- М.: ФиС, 1985.- 334с.
5. Навчальна програма з лижного спорту. Київ. 2009.- 95с.

Хокей:

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений . Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520с.
2. Методика викладання хокею з шайбою. Навчальний посібник. О.О.Борисов., М.Т.Данилко, В.Г.Курочкін.- Київ: в-во Міленіум, 2006. с.414.
3. Ю.В.Никонов. Подготовка юных хоккеистов. Киев, Олимпийская литература, 2008. -270с.
4. Ю.В.Никонов. Подготовка квалифицированных хоккеистов. Киев, Олимпийская литература, 2008. -215с.
5. Навчальна програма. Хокей з шайбою. Київ. 2009.- 91с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: заліки в 2,3,4 семестрах, державний екзамен.

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