

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**“ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ”**  
(шифр і назва навчальної дисципліни)

**напрямок підготовки** \_\_\_\_\_  
(шифр і назва напрямку підготовки)

**спеціальність** \_\_\_\_\_ **«7.01020201- «Спорт (за видами)»**  
(шифр і назва спеціальності)

**спеціалізація** \_\_\_\_\_  
(назва спеціалізації)

**інститут, факультет, відділення: факультет підвищення кваліфікації,  
перепідготовки, післядипломної та заочної освіти**  
(назва інституту, факультету, відділення)

2015 – 2016 рік

Робоча програма з дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» для перепідготовки фахівців з непрофільною вищою освітою за спеціальністю 7.01020201 «Спорт (за видами)».

– II-III с.

Розробник: канд. фіз.вих., доцент Пітин М. П.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Протокол від. “27” серпня 2015 року № 1

\_\_\_\_\_  
(підпис)

(Бріскін Ю.А.)  
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету ПК ПП ПЗО

Протокол від. “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 1,5	Галузь знань 0102 – « <u>Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</u> » <small>(шифр і назва)</small>	Нормативна
	Напрямок підготовки  _____ <small>(шифр і назва)</small>	
Модулів – 1	Спеціальність: <u>7.01020201 – «Спорт (за видами)»</u> <small>(шифр і назва)</small>	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів – 3		2-й
Загальна кількість годин – 45.		<b>Семестр</b>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента -	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «спеціаліст»	II-III-й
		<b>Лекції</b>
		8 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>
		6 год.
		<b>Лабораторні</b>
-		
<b>Самостійна робота</b>		
31 год.		
Вид контролю: іспит		

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: 14/31

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

**Метою** навчальної дисципліни "Основи теорії і методики спортивного тренування" є формування у студентів фундаментальних знань та умінь стосовно сутності спорту як соціального явища та основ підготовки спортсменів.

**Завданнями** вивчення дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» є формування професійних знань щодо загальних закономірностей функціонування та перспектив розвитку спорту у суспільстві, змагальної діяльності як системо утворюючого фактору спорту, засобів і методів підготовки спортсменів та набуття професійних вмінь застосовування цих знань у практичній діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** витоки спорту, його місце і значення у суспільстві, особливості розвитку в Україні, теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки спортсменів;

**вміти:** застосовувати одержані знання у процесі планування змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу, вдосконалення технічної майстерності та фізичної підготовленості спортсменів.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Соціально-організаційні аспекти спорту**

#### **Тема 1. Спорт як соціальне явище. Соціальні функції спорту.**

Спорт як соціальне явище. Характеристика масового спорту та спорту вищих досягнень. Аналіз матеріальних і духовних цінностей спорту. Аналіз теорій виникнення спорту. Характеристика загальних функцій спорту. Характеристика специфічних функцій спорту.

### **Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів**

#### **Тема 3. Засоби спортивного тренування**

Характеристика вправи як основного засобу спортивного тренування та фізичного виховання. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Характеристика класифікацій фізичних вправ.

#### **Тема 4. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування**

Аналіз впливу фізичного навантаження на фізичний розвиток людини. Характеристика зовнішньої сторони навантаження. Характеристика внутрішньої сторони фізичного навантаження. Характеристика відпочинку між фізичними вправами як компоненту методів спортивного тренування. Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю. Різновиди інтервалів відпочинку за характером.

### **Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування**

#### **Тема 6. Основи методики розвитку фізичних якостей**

Характеристика сили як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку сили. Характеристика швидкості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку швидкості. Характеристика витривалості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку витривалості. Характеристика гнучкості як фізичної якості.

#### **Тема 7. Навчання техніці спортивних вправ**

Визначення поняття “техніка фізичних вправ”. Визначальна ланка, основа, деталі техніки Аналіз механізмів формування рухових вмінь і навичок. Аналіз передумов ефективного навчання техніці. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.

### **3. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Модуль</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Соціально-організаційні аспекти спорту</b>						
Тема 1. Спорт як соціальне явище. Соціальні функції спорту.	2	2	-	-	-	2
Тема 2. Змагання в спорті	3	-	2	-	-	1
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	<b>3</b>
<b>Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів</b>						
Тема 3. Засоби спортивного тренування	4	-	-	-	-	4
Тема 4. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування	6	2	-	-	-	4
Тема 5. Загальна характеристика методів спортивного тренування	6	-	2	-	-	6
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування</b>						
Тема 6. Основи методики розвитку фізичних якостей	8	2	-	-	-	6
Тема 7. Навчання техніці спортивних вправ	6	2	-	-	-	4
Тема 8. Побудова тренувальних занять	6	-	2	-	-	4
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	-	<b>14</b>
<b>Усього годин</b>	<b>45</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	-	-	<b>31</b>

## 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Змагання в спорті	2
2	Загальна характеристика методів спортивного тренування	2
3	Побудова тренувальних занять	2

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Спорт як соціальне явище. Соціальні функції спорту.</b> Виконання реферату на одну із запропонованих тем: <ul style="list-style-type: none"><li>• Розвиток спорту в Україні до 1992 року.</li><li>• Сучасний стан спорту в Україні.</li><li>• Досягнення спортсменів України в іграх Олімпіад та в зимових Олімпійських іграх.</li><li>• Досягнення олімпійців Львівщини.</li></ul>	2
2	<b>Змагання в спорті.</b> Підготовка до семінарського заняття згідно тематики.	1
3	<b>Засоби спортивного тренування</b> Опрацювання отриманого лекційного матеріалу.	4
4	<b>Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування</b> Опрацювання отриманого лекційного матеріалу та його самостійне доповнення.	4
5	<b>Засоби спортивного тренування</b> Комплекс вправ для вдосконалення фізичних якостей	2
6	<b>Загальна характеристика методів спортивного тренування</b> Підготовка до семінарського заняття згідно тематики.	4
7	<b>Основи методики розвитку фізичних якостей</b> Опрацювання отриманого лекційного матеріалу та його самостійне доповнення.	6
8	<b>Навчання техніці спортивних вправ</b> Опрацювання отриманого лекційного матеріалу та його самостійне доповнення.	4
9	<b>Побудова тренувальних занять.</b> Підготовка до семінарського заняття згідно тематики.	4
	<b>Разом</b>	<b>31</b>

## 7. Методи навчання

## 1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
  - виконання практичних завдань протягом семестру;
  - самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
  - виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
  - підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
  - підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).
2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.
3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

## 8. Індивідуальні завдання

### Контрольні роботи для студентів заочної форми навчання (III семестр)

#### Завдання контрольної роботи:

Поглибити і закріпити знання студентів з дисциплін “Основи теорії і методики спортивного тренування”.

Придбати навички опрацювання літературних джерел і вміння узагальнювати матеріал.

Перевірка знань студентів з певної теми предмету.

Після вибору теми контрольної роботи (див. розділ “Тематика контрольних робіт”) необхідно приступити до підбору літературних джерел і попереднього ознайомлення з їх змістом. Це полегшить складання плану контрольної роботи.

В плані повинні бути три основні розділи:

Вступ - обґрунтування актуальності та короткі повідомлення про зміст контрольної роботи;

Основна частина - в логічній послідовності розкриває зміст обраної теми; Узагальнюючі висновки.

До виконання контрольної роботи студенти повинні підходити творчо. Якість роботи оцінюється насамперед по тому, наскільки самостійно і вірно студент розкриває в ній зміст головних питань теми.

Необхідно уникати поверхневого викладення, загальних фраз, дослівного запозичення тексту з використаних джерел. При дослівному записі (цитованні) слід обов’язково робити посилання на джерела зі значенням сторінок.

#### Зовнішнє оформлення роботи

Контрольна робота повинна мати обкладинку і титульну сторінку, на якій зверху пишеться: Львівський державний університет фізичної культури. Факультет заочного, дистанційного та післядипломного навчання. Нижче зазначається назва теми, а також прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, група і домашня адреса.

На першій сторінці роботи пишеться план контрольної роботи.

В кінці роботи наводиться список використаної літератури, зазначається дата відправки в університет і особистий підпис виконавця.

Список літературних джерел складається за алфавітом (дивись приклади запису рекомендованої літератури до відповідних тем).

### **Тема 1. Змагання в спорті**

Вступ.

1. Змагання в системі підготовки спортсменів
2. Види спортивних змагань
3. Особливості планування змагань
4. Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів
5. Змагання в системі комплексних ігор

Висновки

### **Тема 2. Засоби спортивного тренування**

Вступ.

1. Вправа - основний засіб спортивного тренування
2. Зміст і форма спортивних вправ
3. Класифікація вправ
4. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність засобів спортивного тренування

Висновки.

### **Тема 3. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування**

Вступ.

1. Фізичне навантаження як фактор впливу на фізичну підготовленість спортсмена.
2. Відпочинок між фізичними вправами як компонент методів вправи.

Висновки.

### **Тема 4. Загальна характеристика методів спортивного тренування.**

Вступ.

1. Загальна характеристика «методу» спортивного тренування.

2. Методи навчання техніці спортивних вправ
  3. Методи розвитку рухових якостей
- Висновки.

### **Тема 5. Основи методики розвитку фізичних якостей**

Вступ.

1. Основи методики розвитку сили
2. Основи методики розвитку швидкості
3. Основи методики розвитку витривалості
4. Основи методики розвитку гнучкості
5. Основи методики розвитку координаційних якостей

Висновки.

### **Тема 6. Навчання техніці спортивних вправ**

Вступ.

1. Поняття «техніка спортивних вправ». Визначальна ланка, основа та деталі техніки.
2. Механізми формування рухових вмінь і навичок.
3. «Перенесення» рухових навичок»
4. Передумови ефективного навчання техніці
5. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.

Висновки.

### **Тема 7. Побудова тренувальних занять.**

Вступ.

1. Структура тренувальних занять.
2. Тренувальні заняття вибіркового і комплексного спрямування.
3. Типи та організація тренувальних занять.
4. Мікро-, мезо- макроцикли побудови тренувального процесу

## **9. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.

**Підсумковий контроль** – іспит.

## **Екзаменаційні вимоги**

1. Спорт як вид і результат діяльності.
2. Спорт як сукупність духовних і матеріальних цінностей.
3. Загальні функції спорту.
4. Специфічні функції спорту.
5. Теорії виникнення спорту.
6. Характеристика масового спорту.
7. Характеристика спорту вищих досягнень.
8. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
9. Види спортивних змагань.
10. Регламентация проведення змагань.
11. Способи проведення змагань.
12. Способи визначення результату в різних видах спорту.
13. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності.
14. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування.
15. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ.
16. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ.
17. Зміст фізичних вправ.
18. Форма фізичних вправ.
19. Взаємозв'язок змісту і форми фізичних вправ.
20. Загальна характеристика класифікацій фізичних вправ.
21. Класифікація фізичних вправ за переважаючим впливом на розвиток фізичних якостей.
22. Класифікація фізичних вправ за педагогічними завданнями.
23. Класифікація фізичних вправ за структурою рухів.
24. Класифікація фізичних вправ за потужністю енергообміну.
25. Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена.
26. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження.
27. Характеристика обсягу фізичного навантаження.
28. Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження.
29. Характеристика внутрішньої сторони навантаження.
30. Відпочинок між фізичними вправами як компонент методів спортивного тренування.
31. Характеристика тривалості інтервалів відпочинку.
32. Характер відпочинку.
33. Загальна характеристика "методу" спортивного тренування.
34. Характеристика наочних методів.
35. Характеристика словесних методів.
36. Вимоги до використання словесних методів.
37. Характеристика ігрового методу.
38. Характеристика змагального методу
39. Характеристика методів строго регламентованої вправи.
40. Характеристика методів навчання техніці спортивних вправ.

41. Характеристика методів безперервної вправи.
42. Характеристика методів інтервальної вправи.
43. Характеристика методів комбінованої вправи.
44. Характеристика методу кругової вправи.
45. Характеристика сили як фізичної якості.
46. Основи методики розвитку максимальної сили.
47. Основи методики розвитку вибухової сили.
48. Основи методики розвитку швидко-силових якостей.
49. Характеристика швидкості як фізичної якості.
50. Основи методики розвитку швидкості простих реагувань.
51. Основи методики розвитку швидкості складних реагувань.
52. Основи методики розвитку швидкості рухів.
53. Характеристика витривалості як фізичної якості.
54. Основи методики розвитку витривалості.
55. Характеристика гнучкості як фізичної якості.
56. Основи методики розвитку гнучкості.
57. Характеристика спритності як фізичної якості.
58. Основи методики розвитку спритності.
59. Поняття "техніка спортивних вправ". Визначальна ланка, основа, деталі техніки.
60. Характерні ознаки рухових вмінь і навичок.
61. Механізми формування рухових вмінь і навичок.
62. "Перенесення" рухових навичок.
63. Передумови ефективного навчання техніці.
64. Попередження та усунення грубих помилок у процесі навчання техніці спортивних вправ.
65. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.
66. Мета та завдання етапу початкового вивчення техніки спортивних вправ.
67. Мета та завдання етапу поглибленого вивчення техніки спортивних вправ.
68. Мета та завдання етапу закріплення та подальшого вдосконалення техніки спортивних вправ.
69. Загальна характеристика структури тренувальних занять.
70. Мета, зміст і структура вступно-підготовчої частини тренувального заняття.
71. Мета, зміст і структура основної та заключної частини тренувального заняття.
72. Характеристика тренувальних занять вибіркової спрямованості.
73. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань.
74. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань.
75. Типи занять і їх загальна характеристика.
76. Форми організації занять і їх загальна характеристика.
77. Динаміка навантажень в тренувальних заняттях.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Для екзамену

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота								Сума за змістовні модулі	Підсумковий тест (екзамен)
	Змістовий модуль №1		Змістовий модуль №2			Змістовий модуль №3				
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		
К-ть балів за тему	15	5	-	-	5	-	-	5	50	50
Опитування на заняттях	-	5	-	-	5	-	-	5		
Виконання завдань самостійної роботи	15	-	-	-	-	-	-	-		
Контрольна робота	20									

## 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 13. Методичне забезпечення

### Теми та зміст семінарських занять

#### Змістовий модуль 1. Соціально-організаційні аспекти спорту

#### Тема 2. Змагання в спорті

Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Специфічні особливості змагальної діяльності. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті. Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту. Структура і зміст "Положення про змагання".

Способи проведення та характер спортивних змагань. Способи визначення результату в різних видах спорту. Фактори результативності змагальної діяльності. Фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності. Умови проведення змагань, що впливають на результативність.

### **Тема та зміст самостійної роботи**

Виконання реферату на одну із запропонованих тем:

- Розвиток спорту в Україні до 1992 року.
- Сучасний стан спорту в Україні.
- Досягнення спортсменів України в іграх Олімпіад та в зимових Олімпійських іграх.
- Досягнення олімпійців Львівщини

#### **Вимоги до реферату:**

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:
  - назва навчального закладу;
  - кафедра;
  - назва реферату;
  - виконавець (П.І.П., група, факультет);
  - місто, рік.
2. Зміст (план).
3. Вступ.
4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.

### **Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів**

#### **Тема 5. Загальна характеристика методів спортивного тренування**

Загальна характеристика "методу" спортивного тренування. Загальна характеристика словесних, наочних та практичних методів. Методи навчання техніці спортивних вправ. Методи розвитку фізичних якостей. Позитивні і негативні риси застосування різних методів у процесі спортивного тренування.

## **Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування**

### **Тема 8. Побудова тренувальних занять**

Характеристика підготовчої частини заняття. Характеристика основної частини заняття. Характеристика заключної частини заняття. Характеристика типів занять у спортивному тренування. Характеристика форм організації занять у спортивному тренування.

## **12. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

2. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / Платонов В. Н., Гуськов С. И. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с. – ISBN 5-7707-5870-8.

3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

### **Допоміжна**

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400с. – ISBN 978-966-8708-14-5.

2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.

4. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов / Келлер В. С. // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 41-49.

5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 89 с.

6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.

## **13. Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
2. <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://www.nbuv.gov.ua/>