

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з навчальної
та виховної роботи

_____Музика Ф.В.
«___» _____ 20__ року

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни
підготовки бакалаврів
напряму 6.010201 фізичне виховання
спеціальності 6.010201 фізичне виховання

(Шифр за ОПІ _____)

Львів 2015 рік

**РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: ЛЬВІВСЬКИМ ДЕРЖАВНИМ
УНІВЕРСИТЕТОМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

к.фіз.вих., доцент Розторгуй М. С.

Обговорено і затверджено Вченою Радою факультету фізичного виховання

Протокол від. «__» вересня 201__ року № 1

Декан факультету фізичного виховання _____ Петрина Р.Л.

ВСТУП

Однією з передумов ефективного функціонування кредитно-модульної системи в Україні є структурне перетворення вищої освіти. Зміст вищої освіти у галузі фізичної культури і спорту орієнтований на формування знань, умінь, навичок, якими повинен володіти та творчо реалізовувати у змінних умовах трудової діяльності фахівців.

На основі концепції фізичного виховання, що є складовою системи освіти України, яка базується на конституції України, законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» тощо, для підвищення рівня професіоналізму тренера-викладача в навчальний процес студентів профільних ВНЗ було впроваджено дисципліну «Теорія і методика обраного виду спорту». Протягом чотирьохрічного циклу навчання основним джерелом підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в спеціалізованих вищих навчальних закладах виступає практична кафедра та основною профільною дисципліною «Теорія і методика обраного виду спорту» відповідно.

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму 6.010201 фізичне виховання, спеціальності 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є структура та зміст системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліни медико-біологічного циклу, дисциплін гуманітарного циклу, дисциплін професійно-педагогічного циклу, дисциплін професійно-орієнтованого циклу.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Вступ до спеціалізації з силових видів спорту.
2. Організація та проведення змагань, навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.
3. Технічна підготовка спортсменів та методика навчання вправ у силових видах спорту.

4. Методика навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту.
5. Фізична підготовка спортсменів у силових видах спорту.
6. Основи методики розвитку фізичних якостей у силових видах спорту.
7. Побудова багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
8. Основи відбору, планування та обліку у силових видах спорту.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту” є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту” є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з обраного виду спорту, надання студентам умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.

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

Знати: історію розвитку силових видів спорту; основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту; класифікацію та термінологію в силових видах спорту; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю, основи системи підготовки спортсменів у силових видах спорту, основи організації та методики науково-дослідної роботи у силових видах спорту тощо.

Вміти: застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни протягом навчального року відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

1 рік навчання

Змістовий модуль 1. Вступ до спеціалізації з силових видів спорту.

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Значення та місце дисципліни "ТіМОВС" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни «ТіМОВС» з іншими дисциплінами.

Тема 2. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.

Особиста гігієна спортсменів у силових видах спорту. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в силових видах спорту. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.

Тема 3. Історія розвитку силових видів спорту. Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку гирьового спорту. Історія розвитку бодіблдингу. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

Змістовий модуль 2. Організація та проведення змагань, навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

Тема 4. Класифікація та термінологія в силових видах спорту.

Класифікація і термінологія в спортивній науці. Класифікація силових видів спорту. Основні терміни в важкій атлетиці. Основні терміни в пауерліфтингу. Основні терміни в гирьовому спорті. Основні терміни в бодіблдингу.

Тема 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту.

Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту. Документи, що регламентують проведення змагань у силових видах спорту. Основи суддівської діяльності у силових видах спорту.

Тема 6. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

Характеристика тренувального заняття. Структурні компоненти тренувального заняття. Типи тренувальних занять у силових видах спорту. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту.

2 рік навчання

Змістовий модуль 3. Технічна підготовка спортсменів та методика навчання вправ у силових видах спорту.

Тема 1. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів у силових видах спорту.

Принципи підготовки спортсменів у силових видах спорту. Засоби спортивного тренування у силових видах спорту. Методи спортивного тренування у силових видах спорту.

Тема 2. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Характеристика спортивної техніки. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основи техніки ривка. Основи техніки поштовху. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці.

Тема 3. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.

Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у пауерліфтингу та гирьовому спорті. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.

Змістовий модуль 4. Методика навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту.

Тема 4. Методика навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки ривка. Методика навчання техніки поштовху. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Тема 5. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.

Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу. Основні помилки, які виникають під

час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.

Тема 6. Психічна, тактична та теоретична підготовка у силових видах спорту.

Основи методики психічної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Управління передстартовими станами у силових видах спорту. Стратегія та тактика змагальної діяльності у силових видах спорту. Аналіз прикладів тактичних рішень в силових видах спорту. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.

3 рік навчання

Змістовий модуль 5. Фізична підготовка спортсменів у силових видах спорту.

Тема 1. Загальна характеристика фізичних якостей в силових видах спорту.

Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в силових видах спорту. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту.

Тема 2. Структура підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Структура підготовленості спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, бодібілдингу. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації.

Тема 3. Основи методики розвитку сили.

Характеристика сили як провідної фізичної якості у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в силових видах спорту.

Змістовий модуль 6. Основи методики розвитку фізичних якостей у силових видах спорту.

Тема 4. Основи методики розвитку гнучкості та швидкості в силових видах спорту.

Рівень розвитку гнучкості та швидкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Методика розвитку гнучкості у силових видах спорту. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Основи методики розвитку швидкості в силових видах спорту. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.

Тема 5. Основи методики розвитку координаційних якостей та витривалості в силових видах спорту.

Рівень розвитку координаційних якостей та витривалості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Основи методики розвитку координаційних якостей в силових видах спорту. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей. Основи методики розвитку витривалості в силових видах спорту. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.

Тема 6. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності у силових видах спорту.

Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту. Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у силових видах спорту. Поняття допінгу та історія розповсюдження в силових видах спорту. Боротьба з застосуванням допінгу в силових видах спорту.

4 рік навчання

Змістовий модуль 7. Побудова багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.

Тема 1. Основи науково-дослідної роботи студентів у силових видах спорту.

Загальні відомості про наукові роботи. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи. Методика виконання студентської наукової

роботи. Структура і зміст наукової роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення наукової роботи.

Тема 2. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Спортивне довголіття у силових видах спорту.

Тема 3. Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у силових видах спорту.

Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у силових видах спорту. Характеристика компонентів тренувального навантаження в силових видах спорту. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Структура і зміст мікроциклів. Побудова мікроциклів у силових видах спорту. Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів у силових видах спорту. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в силових видах спорту.

Змістовий модуль 8. Основи відбору, планування та обліку у силових видах спорту.

Тема 4. Особливості спортивної роботи з інвалідами.

Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами в силових видах спорту. Особливості підготовки спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату в пауерліфтингу. Особливості підготовки спортсменів з вадами інтелекту в пауерліфтингу. Оздоровчі заняття силової спрямованості з інвалідами.

Тема 5. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у силових видах спорту.

Спортивний відбір та орієнтація у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапах

максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у силових видах спорту.

Тема 6. Планування, облік та контроль спортивного тренування у силових видах спорту.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Облік спортивного тренування у силових видах спорту. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у силових видах спорту. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у силових видах спорту.

3. Рекомендована література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
4. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
5. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
7. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
8. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.

9. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
10. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
11. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.
12. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
13. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2000. – № 3. – 68 с.
14. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
15. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.
16. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
17. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
18. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
19. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.
20. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

21. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.
22. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.
23. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.
24. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
25. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
26. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
27. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
28. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.
29. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
30. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
31. Олешко В. Г. Моделирование процесса подготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / В. Г. Олешко // Монографія. – К.: ДМП „Полімед”, 2005. – 254 с.
32. Олешко В. Г. Важка атлетика: [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.
33. Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен-штанга” у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.

34. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
35. Осинів Г. В. Робоча книга соціолога / Осинів Г. В., Гвишиани Д. М. – М. : Наука, 1976. – 512 с.
36. Остапенко Л. А. Дополнения к «Толковому словарю спортивних термінів» в часті термінології пауерліфтинга і бодибілдінга / Л. А. Остапенко М. : Фізкультура і спорт, 2001. – 67 с.
37. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія і її практичні застосування : [учеб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту] / В. Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2004. – 808 с.
38. Роман Р. А. Тренувальна програма важкоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Фізкультура і спорт, 1998. – 32 с.
39. Роман Р. А. Тренувальна програма важкоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Фізкультура і спорт, 1986. – 175 с.
40. Сичов С. О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.
41. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
42. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
43. Стеценко А. І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.
44. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.
45. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

46. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, іспит.

5. Засоби діагностики успішності навчання: виконання практичних завдань, виконання письмових робіт, опитування на семінарах, виконання самостійних робіт.