

2019/2020

ВДПУ імені Михайла Коцюбинського

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Силабус (обов'язкова дисципліна)

ВОЗНЮК ТЕТЯНА ВОЛОДИМИРІВНА

Назва курсу	Основи теорії і методики спортивного тренування
Викладачі	Тетяна Володимирівна Вознюк, Наталія Юріївна Щепотіна
Профайл викладачів	http://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/kafsportgame.php
Контактний тел.	27-57-48
Е-mail:	tv_vinnitsa@ukr.net
Сторінка курсу в CMS	
Консультації	<i>Очні консультації:</i> Понеділок, середа 13.30 – 15.00 ауд. 137

Спеціальності:

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

017 Фізична культура і спорт

Спеціальність	Семестр	Кількість кредитів	Години	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Вид контролю
СО(ФК)	5	4	120	18	30	72	екзамен
ФКіС	5	3	90	18	14	58	екзамен

Формат курсу – очний

Мета викладання навчальної дисципліни

теоретична і практична підготовка майбутніх фахівців з опанування знань, умінь і навичок організації та побудови навчально-тренувального процесу в річному і багаторічному циклі

Завдання

- вивчення основних категорій і понять;
- вивчення принципів, методів і засобів спортивного тренування;
- вивчення теоретичних питань спортивного відбору, побудови річного та багаторічного тренувального процесу;
- ознайомлення з науковими засадами моделювання та прогнозування в спорті;
- набуття практичних навичок щодо побудови окремих структурних утворень тренувального процесу;
- формування вмінь творчого пошуку, тощо.

ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2019

Програмні результати навчання

Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати

Політика курсу

1. Самостійна робота повинна бути здана у вказаний час: на практичному занятті чи у зазначений термін на електронну пошту.
2. Реферат, виконаний студентом буде перевірятися на плагіат. Роботи, що містять більше 30% тексту запозичень оцінюватись не будуть.
3. Під час дискусії при представленні групових робіт участь у ній обов'язкова для всіх членів групи. Необхідно вміти не лише виконати поставлене завдання, а й обґрунтувати його, пояснити особливості та висновки. Участь у дискусії беруть як викладач, так і інші студенти академічної групи.
4. Самостійна робота є обов'язковою для студентів. Студенти, які навчаються на стаціонарі виконують її в об'ємі необхідному для набрання достатньої кількості балів. Та надсилають у вказані строки на адреси викладача (TV_Vinnitsa@ukr.net).
5. Студент, який не згоден з оцінюванням його відповіді на екзамені за білетом, може оскаржити рішення викладача щодо виставленої оцінки. У такому разі, студент подає апеляційну заяву декану факультет.
6. Якщо пропуски занять передбачувані, необхідно за мотивованою заявою отримати дозвіл щодо відсутності на заняттях. Пропущені заняття студент повинен відпрацювати під час індивідуально-консультативної роботи з викладачами за відповідною дисципліною.
7. Студент, який не може з'явитися на заняття з поважних причин, повинен напередодні або у день неявки повідомити (телефоном, електронною поштою або у інший спосіб) старосту академічної групи та деканат.
8. Студент повинен дотримуватися таких основних принципів доброчесності та етики академічних взаємовідносин учасниками навчального процесу:
 - дотримання норм чинного законодавства в сфері освіти і науки та інтелектуальної власності;
 - дотримання поваги до всіх учасників навчального процесу;
 - перешкоджання проявам академічної недоброчесності;
 - повідомлення про випадки порушення академічної доброчесності;
 - протидії конформізму, захисту свободи думки, засудження цензури.

№ з/п	Тема заняття	Література	Практичні заняття. Самостійна робота	Макс. к-сть балів
1.	<p>Лекція 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.</p> <p>Мета, завдання і сторони підготовки спортсменів. Закономірності і принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Сторони підготовки спортсменів.</p>	<p>1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с.</p> <p>2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська спортивна Асоціація, 1993. 270 с.</p> <p>3. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Вінниця : Планер, 2007. 272 с.</p> <p>4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов [сост. Ф. Л. Суслов, Д. А. Тышлер]. М.: Спорт Академ Пресс, 2001. 480 с.</p>	<p>Практичне заняття. Мета, завдання і сторони підготовки спортсменів. Закономірності і принципи спортивного тренування (1, с. 189-190)</p> <p>Практичне заняття. Засоби і методи спортивного тренування. (1, с. 191-192)</p> <p>Комп'ютерне тестування за темою. Здобувачі закріплюють отримані знання за допомогою виконання самостійних робіт за вказаними сторінками. Роботи можна здати в письмовому або електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.</p>	9
2.	<p>Лекція 2. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.</p> <p>Загальні поняття про навантаження. Характер і величина навантажень.</p>	<p>1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с.</p> <p>Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої</p>	<p>Практичне заняття. Визначення величини та спрямованості фізичного навантаження (1, с. 193-195).</p> <p>Комп'ютерне тестування за темою.</p>	7

	Спрямованість навантажень. Контроль за навантаженнями	кваліфікації: навч. посібник. Вінниця : Планер, 2007. 272 с. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности: [пер. с анг.]. К.: Олимпийская литература, 1997. 503 с.	Роботу здати в письмовому або електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.	
3.	Лекція 3. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. Загальні поняття управління. Управління тренувальними ефектами. Педагогічний контроль в управлінні. Управлінська діяльність тренера.	Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання Т.1. За ред.. Т.Ю. Круцевич. К.: Вид-во НУФВС, Олімпійська література, 2008. 600 с.	Практичне заняття. Загальні поняття управління. Управління тренувальними ефектами (1, с.196-197). Практичне заняття. Педагогічний контроль в управлінні. Управлінська діяльність тренера (1, с. 197- 199). Комп'ютерне тестування за темою. Роботу здати в письмовому або електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.	8
4.	Лекція 4. Основи побудови підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів. Особливості побудови підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.	Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с. Основа подготовки юных спортсменов [под ред. М.Я. Набатниковой]. М.: Физкультура и спорт, 1982. 280 с. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в	Практичне заняття. Комплектування тренувальних груп на різних етапах багаторічного тренування (1, с. 206-207). Практичне заняття. Перспективний план підготовки спортсменів (1, с. 208-209).	7

	Основні напрямки інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських (чотирьохрічних) циклах.	олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.	Комп'ютерне тестування за темою. Роботу здати в письмовому або електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.	
5.	Лекція 5. Відбір та орієнтація спортсменів у процесі багаторічної підготовки. Загальні поняття: відбір, спортивна орієнтація, обдарованість, задатки, талант. Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки. Особливості проведення первинного, попереднього, проміжного, основного, заключного відбору.	Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 244 с. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1987. 128 с.	Практичне заняття. Типологічні особливості відбору дітей в ОВС (1, с. 210). Практичне заняття. Організаційно-методичні заходи для спортивного відбору (1, с. 211). Комп'ютерне тестування за темою. Роботу здати в письмовому або електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.	8
6.	Лекція 6. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки. Загальні поняття. Структура річного тренувального циклу. Періодизація підготовки спортсменів у окремому макроциклі.	Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Вінниця: Планер, 2007. 272 с. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»:	Практичне заняття. Структура і зміст тренувальних занять і тренувальних мікроциклів спортсменів (1, с. 202-204). Практичне заняття. Типи, структура і зміст тренувальних мезоциклів. Структура і зміст етапів і періодів річного макроциклу (1, с. 205) Комп'ютерне тестування за темою.	9

		ООО «Издательство АСТ», 2003. 863 с.	Роботу здати в письмовому або електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.	
7.	<p>Лекція 7. Моделювання в системі підготовки кваліфікованих спортсменів.</p> <p>Загальні основи. Концептуальні підходи щодо моделювання підготовки спортсменів. Методика розробки модельних характеристик спортсменів. Моделювання структурних утворень підготовки.</p>	<p>Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с.</p> <p>Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.</p> <p>Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.</p>	<p>Практичне заняття. Значення модельних характеристик та модельних показників для підготовки спортсменів різної кваліфікації (1, с. 213-215).</p> <p>Комп'ютерне тестування за темою.</p> <p>Роботу здати в письмовому або електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.</p>	7
8.	<p>Тема 8. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.</p> <p>Загальні поняття: втома, стомленість, відновлення, суперкомпенсація. Характеристика педагогічних, медико-біологічних та психологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.</p>	<p>Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с.</p> <p>Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.</p> <p>Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая</p>	<p>Практичне заняття Засоби відновлення спортивної працездатності (1, с. 216-217).</p> <p>Практичне заняття. Спортивна реабілітація та засоби стимуляції спортивної працездатності (1, с. 217-219).</p> <p>Комп'ютерне тестування за темою.</p>	7

		теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности: [пер. с англ.]. К.: Олимпийская литература, 1997. 503 с.	Роботи здати в електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.	
9.	Тема 9. Матеріально-технічне забезпечення спортивної підготовки і змагань. Спортивний інвентар та обладнання місць підготовки і змагань. Тренажери в системі спортивної підготовки. Сучасна діагностична та управляюча апаратура у тренувальному процесі.	Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 240 с. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.	Практичне заняття. Застосування технічних засобів, тренажерних пристроїв у тренуванні спортсменів. Здобувачі готують реферати з окремих тем курсу та доповіді на щорічну науково-теоретичну конференцію студентів. Роботи здати в електронному вигляді на email протягом 5 днів від заняття.	8
10.	Екзамен			30
Всього балів за навчальною дисципліною				100

ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2019

Система оцінювання та вимоги

<p>Загальна система оцінювання курсу</p>	<p>Розподіл балів, що присвоюються студентам з навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування», є сумою балів за виконання практичних завдань, тестування за темами курсу, написання реферату та самостійну роботу плюс бали, отримані під час іспиту. Впродовж семестру студент максимально може отримати 70 балів і 30 – балів за іспит.</p> <p>Студент повинен підготувати під час практичних занять низку матеріалів.</p>
<p>Завдання та критерії оцінювання</p>	<p><i>Розділ 1. Теоретичні основи спортивного тренування – 27 балів.</i></p> <p>Студент отримує за присутність на лекціях по 1 балу, за повний конспект лекції по 2 бали. У разі відсутності з поважної причини (підготовка та участь у змаганнях, хвороба) студент може отримати максимальну кількість балів за умови самостійного опрацювання пропущеної теми.</p> <p><i>Розділ 2. Практичне застосування теоретико-методичних основ спортивного тренування (виконання самостійних робіт – 14 балів).</i></p> <p>Заповнення схеми «Мета і завдання спортивного тренування, сторони підготовки» 1 бал</p> <p>Скласти комплекси вправ для підготовчої частини 1 бал</p> <p>Визначення величини навантаження 1 бал</p> <p>Режим змагального дня 1 бал</p> <p>Протокол спостереження за змагальною діяльністю 1 бал</p> <p>Тести для оперативного, поточного та етапного контролю підготовленості 1 бал</p> <p>Схема річного плану підготовки в обраному виді спорту 1бал</p> <p>План-конспект тренувального заняття 1 бал</p> <p>Програма тижневого мікроциклу 1 бал</p>

	<p>Схема мезоциклу підготовки 1 бал</p> <p>Критерії початкового відбору 1 бал</p> <p>Модельні характеристики спортсменів обраного виду спорту 1 бал</p> <p>Відновлювальний мікроцикл 1</p> <p>Рекомендації використання сухо-повітряної лазні 1 бал</p>
Комп'ютерне тестування	<p>Комп'ютерні тести складені до кожної теми навчальної дисципліни (за винятком останньої) – 24 бали. Кількість завдань варіює від 10 до 20 питань. Тести оцінюються за 100 бальною системою. Тема вважається зданою за умови отримання позитивної оцінки від 50 балів. Відповідно за кількістю отриманих балів студенту зараховується; 1 бал – за оцінку в 50-74 бали, 2 бали – за оцінку в 75-89 балів, 3 бали – за оцінку в 90-100 балів. Студент допускається до екзамену у разі складання всіх тестових завдань.</p>
Вимоги до реферату	<p><i>Тема реферату обирається самостійно із запропонованого переліку. Реферат повинен стосуватися вашої спортивної спеціалізації та містити такі складові: вступ, основна частина, висновки, список використаної літератури. Реферат повинен бути написаний самостійно, плагіат заборонений, обов'язкові посилання на джерела. Оцінюється повнота охоплення обраної теми, кількість використаних джерел, якість оформлення. Обсяг реферату не менше 10 аркушів. Реферат повинен бути зданий до дня екзаменаційної консультації. Реферат може бути максимально оціненим у 5 балів.</i></p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Студент допускається до екзамену за умови, якщо він за час вивчення дисципліни набрав не менше 35 балів.</p>

Теми рефератів:

1. Основні специфічні засоби та методи спортивного тренування (в обраному виді спорту).
2. Сучасні напрямки в методиці підготовки в обраному виді спорту.
3. Сучасні засоби та методи інтенсифікації тренувального процесу (в обраному виді спорту).
4. Сучасні тенденції розвитку теорії та методики спортивного тренування в обраному виді спорту.
5. Специфічні особливості технічної, тактичної і фізичної підготовки юних спортсменів.
6. Оцінка підготовленості та спортивної майстерності юних спортсменів (в обраному виді спорту).
7. Психологічні засоби відновлення в обраному виді спорту.
8. Педагогічні засоби відновлення в обраному виді спорту.
9. Медико-біологічні засоби відновлення в обраному виді спорту.
10. Позатренувальні фактори підготовки в обраному виді спорту.
11. Ефективність використання природних зовнішньо середових факторів у підготовці спортсменів
12. Основні напрями використання засобів «штучно керуючої середи» для підвищення ефективності підготовки спортсменів

Питання до екзамену: