

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ Міністерства освіти і науки,  
молоді та спорту України  
29 березня 2012 року № 384

Форма № Н-3.03

---

(найменування центрального органу управління освітою, власник)

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**  
(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**  
**нормативної навчальної дисципліни**  
**підготовки «бакалавр»**

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

напряму \_\_\_\_\_ 6.140103 - «Туризм»  
(шифр і назва напряму)

спеціальності \_\_\_\_\_ 6.140103 - «Туризм»  
(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПП \_\_\_\_\_)

Львів, 2013 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Львівський державний університет фізичної культури  
(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Пітин М. П. – доц., канд. фіз.вих.

Хіменес Х. Р. - викладач

Обговорено та рекомендовано до видання Президією Науково-методичної комісії з напрямку підготовки

---

6.140103 - «Туризм»

(шифр і назва напрямку)

“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2013 року, протокол №\_\_

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Основи теорії і методики спортивного тренування” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»  
(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

напрямів (спеціальності) 6.140103 «Туризм».

Викладення навчального матеріалу розпочинається з аналізу сутності спорту як специфічного виду суспільної діяльності та теорій його виникнення. Програма включає аналіз розвитку спорту в Україні та участі спортсменів України в Іграх Олімпіад та Зимових олімпійських іграх. Наступним важливим питанням структури і змісту дисципліни є аналіз соціальних функцій спорту.

Значне місце відводиться спортивним змаганням, оскільки саме змагання є системоутворюючим фактором спорту. Розкрито роль навантаження як фактору впливу на зростання тренуваності спортсмена. Програма містить широке висвітлення засобів і методів спортивного тренування, а також загальних теоретико-методичних засад фізичної та технічної підготовки. Традиційно віддається належне особливостям побудови тренувального заняття як основної структурної ланки навчально-тренувального процесу.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є знання про важливі аспекти виникнення та розвитку спорту як потужного соціального явища, а також загальні теоретико-методичні засади підготовки спортсменів.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Олімпійський спорт», «Професійний спорт», «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія і методика юнацького спорту», «Фізіологія спорту», «Біохімія спорту».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Соціально-організаційні аспекти спорту.
2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів.
3. Практична реалізація методів спортивного тренування.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** викладання 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.

1.2. Основними **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.

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

**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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 54 годин/ 1,5 кредити ECTS (денна та заочна форми навчання).

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни:**

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

#### **Тема 1. Спорт як соціальне явище**

Предмет, мета і завдання навчальної дисципліни.

Сутність спорту як специфічного виду людської діяльності. Характерні ознаки спорту. Уніфікованість спортивних змагань. Неантагоністичність змагальної діяльності. Престижність змагальної діяльності. Естетичність змагальної діяльності. Морально-етичні норми змагальної діяльності. Спортивні змагання як видовище. Результат спортивної діяльності.

Форми функціонування спорту у суспільстві. Характерні риси масового спорту. Характерні риси спорту вищих досягнень. Самодіяльний спорт. Базовий спорт. Аматорський спорт. Професійний спорт. Спорт інвалідів. Особливості і єдність цих форм спортивного руху.

Гуманістичні, духовні цінності спорту. Використання досягнень науки про спорт в інших галузях людської діяльності. Матеріальні цінності спорту. Система спорту як соціальне і педагогічне явище. Спорт як неспецифічне виробництво. Специфічні ролі різних учасників спортивного руху (спортсменів, тренерів, організаторів, суддів, вболівальників тощо). Стосунки між учасниками спортивного руху.

Біологічна теорія виникнення спорту. Прикладна теорія виникнення спорту. Культурна теорія виникнення спорту.

Розвиток спорту в Україні до 30-х років. Тридцять років - період бурхливого розвитку українського спорту. Спортсмени України на Олімпійських іграх в 50-60 роки. Українські спортсмени, котрі в різні роки домагалися перемог в Олімпійських іграх. Визнання МОК Національного олімпійського комітету України (1992 р.) і проблеми олімпійського спорту в Україні. Спортсмени України в Іграх Олімпіад (1952 – 1992). Спортсмени України в зимових Олімпійських Іграх (1956 – 1992). Концепція підготовки спортсменів України до Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських Ігор. Олімпійці Львівщини, їх досягнення в Олімпійських іграх. Досягнення українських спортсменів з обраного виду спорту в Олімпійських іграх.

#### **Тема 2. Соціальні функції спорту**

Спорт як невід'ємна частина культури суспільства. Місце спорту в системі суспільних стосунків. Загальна характеристика поняття “соціальні функції спорту”.

Оздоровча функція спорту. Видовищна функція спорту. Нормативна функція спорту. Виховна функція спорту. Освітня функція спорту. Змагальна функція спорту. Прикладна функція спорту. Гедоністична функція спорту. Комерційна функція спорту. Функція “відволікання”. Престижна функція спорту. Інтегративна функція спорту. Комунікативна функція спорту. Суспільна значущість спортивного результату.

Спорт як фактор всебічного розвитку, виховання та підготовки людини до життєвої практики.

#### **Тема 3. Змагання в спорті**

Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Змагання як найбільше випробування фізичних і психічних можливостей спортсмена. Специфічні особливості змагальної діяльності. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті. Цільово-

результативні стосунки змагальної діяльності. Інформаційні аспекти змагальної діяльності. Методичні підходи до планування змагальної практики. Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту. Структура і зміст "Положення про змагання".

Способи проведення та характер спортивних змагань. Результат змагальної діяльності. 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 змагальної діяльності. Роль змагань у формуванні особистості. Змагання у спортивному туризмі.

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

### **Тема 4. Засоби спортивного тренування**

Мета і завдання спортивного тренування. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Зовнішня і внутрішня структури форми вправ.

Взаємозв'язок змісту і форми фізичних вправ. Загальна характеристика класифікацій фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ за переважаючим впливом на розвиток фізичних якостей. Класифікація фізичних вправ за вирішенням освітніх завдань. Класифікація фізичних вправ за структурою рухів. Класифікація фізичних вправ за потужністю енергообміну. Вплив особистої гігієни, місць занять та умов навколишнього середовища на ефективність застосування фізичних вправ. Структура і зміст комплексів фізичних вправ різної спрямованості.

### **Тема 5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування**

Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена. Зовнішня сторона навантаження. Внутрішня сторона навантаження. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження. Характеристика обсягу фізичного навантаження. Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження. Класифікація зон інтенсивності навантаження. Впливові і невливові зони інтенсивності навантаження.

Відпочинок між фізичними вправами як компонент методів вправи. Динаміка процесів відновлення функціонального потенціалу після тренувального навантаження. Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю. Різновиди інтервалів відпочинку за характером. Ефективність різновидів відпочинку залежно від педагогічних завдань, що вирішуються. Навантаження та відпочинок у спортивному туризмі.

### **Тема 6. Загальна характеристика методів спортивного тренування**

Загальна характеристика "методу" спортивного тренування. Загальна характеристика словесних, наочних та практичних методів. Методи навчання техніці спортивних вправ. Шляхи підвищення ефективності застосування методів, спрямованих на оволодіння спортивною технікою. Методи розвитку фізичних якостей. Методи строго регламентованої вправи та їх класифікація. Загальна характеристика методів безперервної вправи. Характеристика методу безперервної стандартизованої вправи. Характеристика методу безперервної прогресуючої вправи. Характеристика

методу безперервної варіативної вправи. Характеристика методу безперервної регресуючої вправи. Загальна характеристика методів інтервальної вправи. Характеристика методу інтервальної стандартизованої вправи. Характеристика методу інтервальної прогресуючої вправи. Характеристика методу інтервальної варіативної вправи. Характеристика методу інтервальної регресуючої вправи. Загальна характеристика методів комбінованої вправи. Характеристика методу ігрової вправи. Характеристика методу змагальної вправи. Позитивні і негативні риси застосування різних методів у процесі спортивного тренування.

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

#### **Тема 7. Основи методики розвитку фізичних якостей**

Сила як фізична якість та її прояви в спорті. Режими м'язових скорочень. Види силових якостей. Основи методики розвитку сили. Засоби розвитку сили. Методи розвитку сили. Компоненти навантаження при розвитку сили.

Бистрість як фізична якість та її прояви в спорті. Елементарні і комплексні форми проявів бистрості. Основи методики розвитку бистрості. Засоби розвитку бистрості. Методи розвитку бистрості. Компоненти навантаження при розвитку бистрості.

Витривалість як фізична якість та її прояви в спорті. Шляхи енергозабезпечення м'язової роботи. Види витривалості. Основи методики розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Компоненти навантаження при розвитку витривалості.

Гнучкість як фізична якість та її прояви в спорті. Види гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Компоненти навантаження при розвитку гнучкості.

Спритність як фізична якість та її прояви в спорті. Основи методики розвитку спритності. Засоби розвитку спритності. Методи розвитку спритності. Компоненти навантаження при розвитку спритності.

Аналіз методики розвитку фізичних якостей у спортивному туризмі.

#### **Тема 8. Навчання техніці спортивних вправ**

Поняття "техніка спортивних вправ". Техніка як система рухів. Визначальна ланка, основа, деталі техніки. Підготовча, основна та заключна фази техніки. Визначення понять "рухове вміння", "рухова навичка". Характерні риси рухових вмінь і навичок. Механізми формування рухових вмінь і навичок. Теорія функціональних систем Анохіна. "Перенесення" рухових навичок. Причини виникнення помилок у процесі вивчення техніки. Попередження і усунення грубих помилок у процесі навчання техніці. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ. Передумови ефективного навчання техніці. Етапи та стадії навчання техніці спортивних вправ, їх мета, завдання та зміст. Методичні поради щодо вдосконалення техніки. Основи методики навчання техніці вправ у спортивному туризмі.

### **3. Рекомендована література:**

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. 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. 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.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
7. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов / Келлер В. С. // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С.41-49.
8. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 89 с.
9. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: іспит.**

#### **5. Засоби діагностики успішності навчання:**

1. опитування на заняттях;
2. перевірка матеріалів самопідготовки та завдань з самостійної роботи;
3. поточний залік.

#### **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. Регламентація 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 швидкісно-силових якостей.
49. Характеристика швидкості як фізичної якості.
50. Основи методики розвитку швидкості простих реакцій.
51. Основи методики розвитку швидкості складних реакцій.
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 координаційних здібностей.
58. Основи методики розвитку координаційних здібностей.
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 техніки.
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.