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

Форма № Н - 3.04

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

Кафедра теоретико-методичних основ спорту

"**ЗАТВЕРДЖУЮ**"
Проректор з навчальної та виховної роботи
_____Музика Ф. В.
"_____"_____20___ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

"ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ "
(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрям підготовки 6.140103 – «Туризм»
(шифр і назва напряму підготовки)
спеціальність 6.140103 – «Туризм»
(шифр і назва спеціальності)
спеціалізація _____
(назва спеціалізації)
інститут, факультет, відділення факультет здоров'я людини і туризму; факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти
(назва інституту, факультету, відділення)

2013 – 2014 рік

Робоча програма дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування»
(назва навчальної дисципліни)
для студентів за напрямом підготовки 6.140103 - «Туризм», спеціальністю 6.140103 «Туризм». „___” _____, 2013-2014 рр. - VI с. (факультет здоров'я людини і туризму), VII-VIII с. (факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти).

Розробники:
Пітин М. П. – доц., канд. фіз.вих.
Хіменес Х.Р - викладач

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теоретико-методичних основ спорту
Протокол від. “____”_____2013 року № ___
Завідувач кафедри теоретико-методичних основ спорту_____ (Бріскін Ю. А.)
(підпис) (прізвище та ініціали)
“_____”_____ 2013 року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом підготовки (спеціальністю) 6.140103 – «Туризм»
(шифр, назва)

“_____”_____2013 року Голова _____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

©_____, 20__ рік
© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 3 (денна); 1,5 (заочна)</td><td>Галузь знань
1401 – Сфера обслуговування
(шифр і назва)</td><td colspan="2" rowspan="2">Нормативна</td></tr>
<tr><td>Напрям підготовки
6.140103 – «Туризм»
(шифр і назва)</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td rowspan="4">Спеціальність:
6.140103 – «Туризм»
(шифр і назва)</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Змістових модулів – 3</td><td>3-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 108</td><td>VI-й</td><td>VII-VIII-й</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 2
самостійної роботи студента - 8</td><td rowspan="8">Освітньо-кваліфікаційний рівень: «бакалавр»</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>18 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>18 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>72 год.</td><td>94 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: іспит</td></tr>
</table>

Примітка.
Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 36/72
для заочної форми навчання – 14/94

2. 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.

3. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Соціально-організаційні аспекти спорту

Тема 1. (1-е заняття).Спорт як соціальне явище

Спорт як вид і результат діяльності. Характеристика масового спорту та спорту вищих досягнень. Аналіз матеріальних і духовних цінностей спорту. Аналіз теорій виникнення спорту.

Тема 2. (2-е заняття).Соціальні функції спорту

Характеристика загальних функцій спорту: оздоровча, виховна, освітня, видовищна, рекламна, комунікативна, комерційна. Характеристика специфічних функцій спорту: змагальна, гедоністична, нормативна, престижна, прикладні, «відволікання»..

Тема 3. (3-є заняття).Змагання в спорті

Характеристика видів спортивних змагань. Аналіз способів визначення результатів у спортивних змаганнях. Аналіз способів проведення спортивних змагань.

Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів

Тема 4. (4-е заняття). Засоби спортивного тренування

Характеристика вправи як основного засобу спортивного тренування. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Характеристика класифікацій спортивних вправ. Навести приклади класифікацій спортивних вправ (в обраному виді спорту).

Тема 5. (5-е заняття). Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.

Аналіз впливу фізичного навантаження на фізичний розвиток людини. Характеристика зовнішньої сторони фізичного 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.

Тема 6. (6-е заняття).Загальна характеристика методів спортивного тренування

Загальна характеристика "методу" спортивного тренування. Характеристика наочних методів. Характеристика словесних методів. Характеристика практичних методів. Характеристика методів розвитку фізичних якостей. Характеристика методів навчання техніці спортивних вправ.

Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування

Теми 7. (7-8-е заняття).Основи методики розвитку фізичних якостей

Характеристика сили як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку сили. Характеристика бистрості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку бистрості. Характеристика витривалості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку витривалості. Характеристика гнучкості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку гнучкості. Аналіз методики розвитку фізичних якостей у спортивному туризмі.

Тема 8. (9-е заняття).Навчання техніці спортивних вправ

Визначення поняття "техніка спортивних 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											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**		**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Модуль												
Змістовий модуль 1. Соціально-організаційні аспекти спорту												
Тема 1. Спорт як соціальне явище	12	2	2	-	-	8	8	2	-	-	-	12
Тема 2. Соціальні функції спорту	12	2	2	-	-	8	8		-	-	-	12
Тема 3. Змагання в спорті	12	2	2	-	-	8	8	2	-	-	-	12
Разом за змістовим модулем 1	**36**	**6**	**6**	-	-	**24**	**24**	**4**	**-**	-	-	**36**
Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів												
Тема 4. Засоби спортивного тренування	12	2	2	-	-	8	6	2	2	-	-	12
Тема 5. Навантаження	12	2	2	-	-	8	4	-	-	-	-	12

та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування												
Тема 6. Загальна характеристика методів спортивного тренування	12	2	2	-	-	8	6	2	-	-	-	12
Разом за змістовим модулем 2	**36**	**6**	**6**	**-**	**-**	**24**	**16**	**4**	**2**	**-**	**-**	**36**
Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування												
Тема 7. Основи методики розвитку фізичних якостей	24	4	4	-	-	16	6	2	-	-	-	12
Тема 8. Навчання техніці спортивних вправ	12	2	2	-	-	8	8		2	-	-	10
Разом за змістовим модулем 3	**36**	**6**	**6**	**-**	**-**	**24**	**14**	**2**	**2**	**-**	**-**	**26**
Усього годин	**108**	**18**	**18**	**-**	**-**	**72**	**108**	**10**	**4**	**-**	**-**	**94**

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Спорт як соціальне явище	2	-
2	Соціальні функції спорту	2	-
3	Змагання в спорті	2	-
4	Засоби спортивного тренування	2	2
5	Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування	2	-
6	Загальна характеристика методів спортивного тренування	2	-
7	Основи методики розвитку фізичних якостей	4	-
8	Навчання техніці спортивних вправ	2	2

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	**Спорт як соціальне явище** Конспект самопідготовки.	8	12
2	**Соціальні функції спорту** Конспект самопідготовки.	8	12
3	**Змагання в спорті** Підготувати роботу: «Характеристика змагальної	8	12

	діяльності виду спорту» (за вибором). Конспект самопідготовки.		
4	**Засоби спортивного тренування** Конспект самопідготовки.	8	12
5	**Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування** Конспект самопідготовки.	8	12
6	**Загальна характеристика методів спортивного тренування** Реферат за вибором: «Методи спортивного тренування спрямовані на освоєння техніки рухових дій»; «Методи спортивного тренування спрямовані на розвиток фізичних якостей». Конспект самопідготовки.	8	12
7	**Основи методики розвитку фізичних якостей** Конспект самопідготовки.	8	12
8	**Навчання техніці спортивних вправ** Письмова робота за вибором: 1. «План навчально-тренувального заняття з виду спорту». 2. «Комплекс вправ спрямованих на вивчення та удосконалення техніки виконання вправи». Конспект самопідготовки.	8	10
	Разом	**72**	**94**

7. Індивідуальні завдання
(для студентів, які навчаються за індивідуальним планом)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:

- «Характеристика змагальної діяльності виду спорту» (за вибором)
- «Методи спортивного тренування спрямовані на освоєння техніки рухових дій» або «Методи спортивного тренування спрямовані на розвиток фізичних якостей»
- «План навчально-тренувального заняття з виду спорту» або «Комплекс вправ спрямованих на вивчення та удосконалення техніки виконання вправи».

8. 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.

9. Методи контролю

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

1. Опитування.

2. Перевірка завдань для самостійної роботи.

3. Перевірка матеріалів самопідготовки.

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. 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 тренованості 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 бистрості як фізичної якості.
50.Основи методики розвитку бистрості простих реагувань.
51.Основи методики розвитку бистрості складних реагувань.
52.Основи методики розвитку бистрості 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.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для екзамену

Види контролю	Поточне тестування та самостійна робота								Підсумковий тест (екзамен)	Сума
	Змістовий модуль №1			Змістовий модуль № 2			Змістовий модуль № 3			
	Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7-8	Т9		
Денна форма (усього)	**4**	**4**	**10**	**4**	**4**	**8**	**8**	**8**	50	100
Опитування на заняттях	2	2	2	2	2	2	4	2		
Матеріали самопідготовки	2	2	2	2	2	2	4	2		
Виконання завдано самостійної роботи	-	-	6	-	-	4	-	4		
Заочна форма (усього)	**2**	**2**	**12**	**4**	**2**	**12**	**2**	**14**		
Опитування на заняттях	-	-	-	2	-	-	-	2		
Матеріали самопідготовки	2	2	2	2	2	2	2	2		
Виконання завдань самостійної роботи	-	-	10	-	-	10	-	10		

Т1, Т2 ... Т3 – теми змістових модулів.

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	**A**	відмінно	зараховано
82-89	**B**	добре	
74-81	**C**		

64-73	**D**	задовільно	
60-63	**E**		
35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Зміст семінарських занять

Змістовий модуль 1. Соціально-організаційні аспекти спорту

Тема 1. (1-е заняття). Спорт як соціальне явище

Спорт як вид і результат діяльності. Характеристика масового спорту та спорту вищих досягнень. Аналіз матеріальних і духовних цінностей спорту. Аналіз теорій виникнення спорту.

Тема 2. (2-е заняття). Соціальні функції спорту

Характеристика загальних функцій спорту: оздоровча, виховна, освітня, видовищна, рекламна, комунікативна, комерційна. Характеристика специфічних функцій спорту: змагальна, гедоністична, нормативна, престижна, прикладні, «відволікання».

Тема 3. (3-є заняття). Змагання в спорті

Характеристика видів спортивних змагань. Аналіз способів визначення результатів у спортивних змаганнях. Аналіз способів проведення спортивних змагань. Змагання у спортивному туризмі

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати роботу: «Характеристика змагальної діяльності виду спорту» (за вибором).

Теоретичні відомості

Раціональна побудова процесу підготовки передбачає його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечить ефективне ведення змагальної боротьби. Це можливо лише при наявності розгорнутих уявлень про фактори, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності та підготовленості.

В залежності від способу вимірювання результату види спорту поділяються:

1. Види спорту з об'єктивно-метрично вимірюваним результатом.
2. Види спорту з результатом, що вимірюється в умовних одиницях.

3. Види спорту з результатом, що оцінюється за кінцевим ефектом (з обмеженим часом; без обмеження часу; з обмеженим часом, але з можливістю дострокового досягнення перемоги).
4. Комплексні види спорту.

Для детальної характеристики змагальної діяльності необхідно визначити наступні риси:

- вид протиборства (*безпосереднє*: наприклад, футбол, бокс, теніс тощо; *опосередковане:* гімнастика, акробатика, стрибки, метання, важка атлетика тощо)
- контакт з суперником (*жорсткий* контакт: наприклад, баскетбол, фехтування, бокс тощо; *фізичний* контакт: волейбол, теніс, бадмінтон тощо; *умовний* контакт: веслування, велоспорт, біг, ходьба, лижний спорт тощо; *відсутність фізичного контакту*: акробатика, гімнастика, метання, важка атлетика тощо).
- об’єкти сприйняття інформації (наприклад: дії суперника, партнера, межі спортивного майданчика, траєкторія та швидкість пересування предмета, власний стан тощо).
- умови сприйняття і обробки інформації (відносно стандартні та варіативні).
- компоненти змагальної діяльності.

Алгоритм виконання завдання:

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію.
2. Охарактеризувати:
    - визначення результату в обраному виді спорту;
    - вид протиборства;
    - особливості контакту з суперником;
    - об’єкти сприйняття інформації;
    - умови сприйняття інформації та втілення рішення
3. Перелічити компоненти змагальної діяльності.
4. Перелічити амплуа гравців або можливі індивідуальні стилі діяльності в обраному виді спорту, дати характеристику власного амплуа або стилю діяльності.
5. Визначити фактори результативності змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів

Тема 4. (4-е заняття). Засоби спортивного тренування

Характеристика вправи як основного засобу спортивного тренування. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Характеристика класифікацій спортивних вправ. Навести приклади класифікацій спортивних вправ (в обраному виді спорту).

Тема 5. (5-е заняття). Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування

Аналіз впливу фізичного навантаження на фізичний розвиток людини. Характеристика зовнішньої сторони фізичного 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. Навантаження та відпочинок у спортивному туризмі.

Тема 6. (6-е заняття). Загальна характеристика методів спортивного тренування

Загальна характеристика "методу" спортивного тренування. Характеристика наочних методів. Характеристика словесних методів. Характеристика практичних методів. Характеристика методів розвитку фізичних якостей. Характеристика методів навчання техніці спортивних вправ.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати реферат за вибором:

1. «Методи спортивного тренування спрямовані на освоєння техніки рухових дій»;
2. «Методи спортивного тренування спрямовані на розвиток фізичних якостей»

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.
- Захист реферату.

Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування

Теми 7. (7-8-е заняття). Основи методики розвитку фізичних якостей

Характеристика сили як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку сили. Характеристика бистрості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку бистрості. Характеристика витривалості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку витривалості. Характеристика гнучкості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку гнучкості. Аналіз методики розвитку фізичних якостей у спортивному туризмі.

Тема 8. (9-е заняття).Навчання техніці спортивних вправ

Визначення поняття “техніка спортивних 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. Основи методики навчання техніці вправ у спортивному туризмі

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Виконання письмової роботи (за вибором):

1. «План навчально-тренувального заняття з виду спорту»

Алгоритм виконання завдання:

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію.
2. Визначити мету та завдання тренувального заняття.
3. Провести відбір методів і засобів, що будуть використовуватися для вирішення завдань тренувального заняття тривалість та інтенсивність виконання вправ, інтервалів та характеру відпочинку).
4. Обґрунтувати методи і засоби , що пропонуються для вирішення завдань тренувального заняття.

2. Скласти комплекс вправ спрямованих на вивчення та удосконалення техніки виконання вправи (за вибором).

Алгоритм виконання завдання:

1. Конкретизувати та дати загальну характеристику обраній вправі та техніці її виконання.
2. Визначити контингент на який буде спрямований тренувальний ефект (вік, стать, спортивна спеціалізація, рівень підготовленості).
3. Провести відбір засобів, що будуть використовуватися для вдосконалення техніки вправи на кожному з етапів (початкового вивчення, поглибленого вивчення, закріплення та удосконалення) та обґрунтувати його.
4. Обґрунтувати обсяги навантаження (тривалість і інтенсивність, кількість повторів, серій) та відпочинку (характер і тривалість).

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. : САМ, 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. Верхошанський. – 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/