

ТЕОРІЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

МЕТА:

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» є формування теоретичних знань, практичних умінь та навичок системи фундаментальних знань, які визначають рівень професійної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту, досягти високої професійної підготовленості. А також засвоїти основні знання з техніки, тактики і методів викладання обраного виду спорту.

Завдання:

1. Створити у студентів стійке розуміння системи теоретичних знань про науково-методичні та організаційні основи з теорії та методики обраного виду спорту;
2. Розкрити значення, роль та місце теорії та методики обраного виду спорту в сучасній системі фізичного виховання та спортивної підготовки;
3. Формувати у студентів відповідальне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення, як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей;
4. Формувати вміння й навички теоретичного забезпечення та методичної організації тренувального процесу та фізичного виховання різних груп населення;
5. Формувати практичні вміння і навички щодо планування та проведення різного рівня змагань та спортивних заходів;
6. Формувати уявлення про гармонію рухів, красу людського тіла, стимулювати до фізичного самовдосконалення, сприяти вихованню важливих загальнолюдських якостей;
7. Навчати аналізу сучасного стану функціонування освітніх теоретико-

ЗМІСТОВІ МОДУЛІ

змістовий модуль 1. Предмет та зміст теорії та методики обраного виду спорту.

Тема 1. Введення в теорію і методику обраного виду спорту

Тема 2. Основні поняття теорії спорту та класифікація видів спорту

Тема 3. Особисті та професійні якості тренера-викладача

Змістовий модуль 2,3

Змістовий модуль 2. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.

Тема 1. Предмет та зміст теорії та методики обраного виду спорту

Тема 2. Мета, завдання та засоби спортивного тренування

Тема 3. Особливості внутрішнього та зовнішнього навантаження під час спортивного тренування

Тема 4. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Змістовий модуль 3. Фізична та техніко-тактична підготовка спортсменів.

Тема 1. Основи методики розвитку фізичних якостей спортсмена

Тема 2. Технічна, тактична та психологічна підготовка спортсменів

Тема 3. Основи структури тренувального процесу

Тема 4. Багаторічне планування підготовки спортсменів.

Змістовий модуль 4. Структура і методика побудови процесу підготовки спортсменів.

Тема 1. Основи управління в спортивному тренуванні

Тема 2. Прогнозування та моделювання в спорті

Тема 3. Планування, облік, поза тренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів

Тема 4. Матеріально-технічне забезпечення змагань в обраному виді спорту

В процесі вивчення дисципліни студенти повинні:

Що треба знати:

- становлення, структуру і предмет теорії та методики обраного виду спорту;
- сучасні етапи і тенденції розвитку виду спорту;
- засоби щодо відновлення і стимуляції працездатності спортсменів, раціонального харчування, проблем травматизму та його профілактики, матеріально-технічного наукового забезпечення підготовки спортсменів і проведення змагань;
- мету, завдання методи та основні принципи спортивного тренування в обраному виді спорту;
- структуру спеціальної підготовленості в обраному виді спорту;

Що треба вміти

організовувати і проводити ефективну виховну та навчально-тренувальну роботу з обраного виду спорту;

Ї формувати у спортсменів загальні та спеціальні знання, вміння та навички;

Ї розвивати фізичні якості;

Ї сприяти підвищенню рівня функціональних можливостей організму, а отже гармонійному фізичному і соціальному розвитку особистості;

Ї складати документи планування, навчально-методичну документацію;

Ї використовувати в роботі навчальну і наукову літературу, інші джерела інформації і працювати з ними.

Завдання для самостійної роботи

Модуль 1

- Ї Предмет та зміст теорії та методики обраного виду спорту
- Ї Основні поняття теорії спорту та класифікації видів спорту
- Ї Особисті та професійні якості тренера-викладача
- Ї Організація тренувального процесу
- Ї Суть спортивних змагань
- Ї Особливості змагальної діяльності спортсменів
- Ї Система спортивних змагань
- Ї Планування спортивних змагань
- Ї Положення та правила спортивних змагань

завдання для модуля 2

Модуль 2

- Ї Мета та завдання спортивного тренування
- Ї Засоби спортивного тренування
- Ї Методи спортивного тренування
- Ї Основні принципи спортивного тренування
- Ї Взаємозв'язок внутрішнього і зовнішнього навантаження під час спортивного тренування
- Ї Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів
- Ї Особливості термінових пристосувальних реакцій організму на навантаження
- Ї Особливості довгострокової адаптації організму до фізичних навантажень
- Ї Періодизація фізичної підготовки спортсменів як основа
- Ї Мета та завдання спортивного тренування

завдання для модуля 3

Модуль 3

- Ї Основи методики розвитку фізичних якостей
- Ї Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів
- Ї Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів
- Ї Психологічна підготовленість і психічна підготовка спортсменів
- Ї Основи структури тренувального процесу і методика побудови занять
- Ї Побудова тренувальних занять мікроциклів
- Ї Побудова тренувальних занять мезоциклів
- Ї Побудова тренувальних занять макроциклів
- Ї Багаторічна підготовка спортсменів

завдання для модуля 4

Основи управління в спортивному тренуванні

- Ї Прогнозування в спорті

- Ї Моделювання в спорті

- Ї Прогнозування та облік в тренувальному процесі

- Ї Заходи відновлення та стимуляції працездатності спортсменів

- Ї Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів

- Ї Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань в обраному виді спорту

- Ї Травматизм і захворюваність в обраному виді спорту

- Ї Допінг і боротьба з його використанням у спорті