



ПРОГРАМА КУРСУ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»

Худолій О. М., Іващенко О. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» (СПВ) передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи у різних закладах системи фізичного виховання і спорту, а також для підвищення рівня спортивної майстерності в обраному виді спорту (ОВС).

На 1 курсі вивчають загальні питання теорії ОВС, на 2 курсі — техніки, розвитку рухових здібностей, теорії навчання руховим навичкам; на 3 і 4 курсах — теорії і методики тренування. На дисципліну «Спортивно-педагогічне вдосконалення» виділяється 522 години, з яких: 64 години — на лекції, 198 — на практичні заняття (які діляться на оглядово-методичні, практичні та навчальну практику, 48 годин — на лабораторні заняття НДРС, 64 години — на семінари), 86 годин — на індивідуальні заняття і 174 години — на самостійну роботу (див. табл. 1).

Виконання програми здійснюється у формі лекцій, оглядово-методичних, практичних, лабораторних, навчальної практики, семінарських, індивідуальних і самостійних занять студентів.

На лекціях викладається основна інформація з історії розвитку виду спорту, техніки, тактики, системи підготовки юних спортсменів та спортсменів вищих спортивних розрядів, з методики науково-дослідної роботи, організації та проведенню змагань та навчально-тренувальних зборів.

На оглядово-методичних заняттях розбираються питання техніки, начального навчання і трену-

вання в умовах, які наближаються до практичних занять.

На практичних заняттях студенти вивчають та удосконалюють техніку і тактику, опановують методику навчання і тренування в обраному виді спорту.

Навчальна практика проводиться з метою формування у студентів необхідних для самостійної роботи професійно-педагогічних умінь і навичок. Студенти виконують завдання з упорядкування навчальної документації, проводять уроки і тренувальні заняття, приймають участь в організації і проведенні змагань, ведуть виховну роботу з юними спортсменами.

Лабораторні заняття спрямовані на оволодіння методами наукових досліджень, педагогічного контролю за процесом підготовки спортсменів.

Таблиця 1

Орієнтовний розподіл годин на види навчальних занять

Зміст	Разом	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Лекції	64	16	16	16	16
Аудиторні:	198	46	52	48	52
— оглядово-методичні заняття	28	6	8	6	8
— практичні	30	6	8	8	8
— навчальна практика	28	6	8	6	8
— лабораторні	48	12	12	12	12
— семінарські	64	16	16	16	16
Індивідуальні	86	21	22	21	22
Самостійні	174	43	44	43	44
Усього	522	126	134	128	134

Таблиця 2

Структура навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення». Опис предмета навчальної дисципліни

Підготовка бакалаврів	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів — 14,5 Загальна кількість годин — 522 Тижневих годин — 2	Шифр та назва напряму — 0101 «Педагогічна освіта» Шифр та назва спеціальності — 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізичне виховання» Освітньо-кваліфікаційний рівень — бакалавр	Обов'язковий курс. Рік підготовки — 1—4 Форма навчання — очна Семестр I—VIII. Лекції — 64 год. Практичні заняття — 198 год. Індивідуальна робота — 86 год. Самостійна робота — 174 год. Вид контролю: залік I, II, III, V, VI, VII семестр, курсова робота — VII, іспит — IV, VIII сем.

Таблиця 3

Загальне навантаження на рік, кількість студентів у групі ПСМ

Група	Розряд	Кількість студентів у групі	Кількість годин на тиждень	Обсяг годин на рік
Навчально-тренувальна	3—2	10—15	6	240
Спортивного вдосконалення	1	8—12	8	320
Спортивного вдосконалення	кмс	8	10	400
Вищої спортивної майстерності	мс	2—6	12	480
Вищої спортивної майстерності	мсмк	2	12	480

На семінарських заняттях студенти виступають з доповідями; на цих заняттях також перевіряється знання матеріалу лекційного курсу, методичних і практичних занять, навчальної практики, контролюється і оцінюється самостійна робота студентів. Частина семінарських занять може відводитися для виконання контрольних робіт.

Самостійна робота студентів спрямована на вивчення і реферування наукової літератури, вивчення і складання різної документації, проведення спостережень, виконання домашніх завдань з теорії і практики, проведення досліджень з курсової роботи, участь і судівство змагань.

Облік успішності ведеться у формі заліків за вивченими темами, а також заліків у строки, які передбачені навчальним планом. Залік виставляється за знання розділів теоретичного курсу, оволодіння технікою і методикою викладання, виконання вимог зі спортивної підготовки і навчальної практики. Навчальний план передбачає складання заліків у I, III, V, VII семестрах та іспитів у IV, VIII семестрах, написання курсової роботи у VII семестрі.

Факультативом дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» є курс «Підвищення спортивної майстерності» (ПСМ), який розрахований на підвищення спортивної та педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. У таблиці 3 подане загальне навантаження на рік та наповнення навчальних груп різної спортивної кваліфікації.

Групи СПВ формуються по курсам без врахування спортивної кваліфікації. Наповнення групи — 8—10 студентів. Навчальні групи ПСМ формуються на основі спортивної кваліфікації (табл. 3).

Студенти, які займаються на курсі ПСМ, повинні виконати:

- на 1 курсі — III спортивний розряд;
- на 2 курсі — II спортивний розряд;
- на 3 курсі — II спортивний розряд і судівську категорію;
- на 4 курсі — I спортивний розряд.

Студентам, які були прийняті на перший курс з I спортивним розрядом і вище, — виконання спортивних нормативів визначається і затверджується кафедрою.

Зміст**3. Структура і класифікація фізичних вправ****Програмний матеріал****Лекція****1 курс**

Фізичні рухи — складні рухові акти.

Теорія обраного виду спорту (ОВС)

Структура фізичних вправ. Призначення і види класифікації фізичних вправ. Природна класифікація.

Орієнтовний розподіл навчальних годин

№	Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
	Загальні основи теорії ОВС					
1	Вступ у предмет	8	2	2		4
2	Історія, сучасний стан і перспективи розвитку ОВС	11	2	2	3	4
3	Структура і класифікація фізичних вправ	28	2	16	4	6
4	Термінологія ОВС	21	2	10	4	5
5	Забезпечення безпеки занять ОВС	10	2	4		4
6	Правила змагань і методика суддівства	14	2	6	4	2
	Науково-дослідна робота					
1	Тестування, обробка експериментальних даних та їх аналіз	28	4	6	6	12
	Разом	126	16	46	21	43

Загальні основи теорії ОВС**Оглядово-методичні заняття****1. Вступ у предмет****Лекція**

Модель спеціаліста з профілю вчитель фізичної культури: обсяг знань, умінь і навичок. Вимоги до вчителя фізичної культури і тренера.

Навчально-дослідна робота студента педагогічного університету (НДРС). Значення НДРС для підготовки фахівця. Зміст і форми НДРС.

Основні напрями наукових досліджень кафедри. Технологія вибору проблеми, теми дослідження. Основні методики наукового дослідження.

Зміст і форма курсової роботи. Вимоги до курсової роботи.

2. Історія, сучасний стан і перспективи розвитку обраного виду спорту**Лекція**

Виникнення і розвиток виду спорту як специфічного виду фізичних вправ. Виникнення національних систем ОВС.

Розвиток ОВС в Україні, характеристика основних етапів. Розвиток теорії ОВС.

Семінарське заняття

Перевірка знань за пройденою темою. Доповіді за темами рефератів.

Структурний аналіз основних груп вправ ОВС. Рухові дії спортсмена в підготовчій стадії. Основні дії спортсмена. Заклучні дії спортсмена.

Практичні заняття

Навчання вправам різних структурних груп. Аналіз техніки.

Семінарські заняття

Розбір схеми природної класифікації вправ. Перевірка матеріалу теми.

4. Термінологія ОВС**Лекція**

Визначення поняття «термінологія ОВС», призначення термінології. Правила утворення термінів для рухів та статичних положень. Характеристика основних і допоміжних термінів, правила їх використання. Особливості термінів окремих груп вправ.

Правила і форми запису вправ.

Оглядово-методичні заняття

Термінологія вправ для загального розвитку. Основні терміни для визначення поло-

жень і рухів окремими частинами тіла. Правила визначення напрямку рухів руками, ногами, тулубом, головою. Терміни кругових рухів руками, ногами, тулубом. Терміни для визначення випадів, присідів, змішаних упорів, сидів, рівноваги, стійок. Правила скорочень назв в усній мові і запису. Графічний запис вправ.

Термінологія вправ ОВС. Основні терміни для положень та рухів ОВС. Правила їх утворення і використання. Запис основних термінів ОВС. Правила запису вправ.

Практичні заняття

Виконання вправ за записом. Виконання вправ для загального розвитку за розповіддю. Практика в графічному відображенні за показом і розповіддю.

Аналіз помилок і їх виправлення.

6. Правила змагань і методика суддівства

Лекція

Характеристика змагань як контрольної форми організації занять ОВС, форми інтегральної підготовки спортсменів, ефективного засобу агітації і пропаганди занять ОВС.

Вимоги до спортсменів, тренерів, суддів, організаторів, які спрямовані на виконання завдань змагань. Суддя спортивних змагань як вихователь.

Оглядово-методичні, практичні заняття і навчальна практика

Загальна характеристика правил змагань як основного документа, який визначає всі питання їх організації і проведення. Основні розділи правил і їх зміст.

Характеристика суддівства. Методика суддівства.

Семінарське заняття

Перевірка знань. Письмова робота: відповіді на питання з суддівства.

5. Забезпечення безпеки занять ОВС

Лекція

Основні причини травматизму на заняттях ОВС. Методичні й організаційні вимоги на

попередження травматизму. Основні гігієнічні вимоги до місць занять і обладнання. Правила експлуатації приладів і обладнання. Значення страховки і допомоги у навчанні. Види страховки і допомоги. Навчання прийомам страховки і допомоги.

Лікарський і педагогічний контроль за станом здоров'я дітей, які займаються ОВС.

Оглядово-методичні заняття

Показ основних прийомів страховки і допомоги. Специфіка допомоги і страхування в ОВС. Показ і опробування. Страхувальне обладнання, правила і заходи їх використання.

Практичні заняття

Практичне знайомство з розміщенням приладів і обладнання в залах та на спортивних майданчиках.

Навчальна практика

Страховка і допомога в процесі навчання вправам.

Науково-дослідна робота

Лабораторне заняття

Тестування, обробка експериментальних даних та їх аналіз.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ:

1. Знати теоретичний матеріал, здати поточні мікрозаліки за темами.
2. Оволодіти професійно-педагогічними вміннями і навичками:
 - упорядкування конспекту підготовчої частини уроку;
 - проведення загальнорозвиваючих вправ, стройових вправ, переміщень;
 - показ окремих вправ ОВС;
 - організація занять, підготовка місць занять, інвентарю, догляд за інвентарем і обладнанням.
3. Виконати лабораторні роботи.
4. Здати залік (I, II семестри).

**Програмний матеріал
2 курс****Техніка, розвиток рухових
здібностей, навчання
руховим діям в ОВС***Орієнтовний розподіл навчальних годин***2. Особливості розвитку
рухових здібностей в ОВС****Лекція**

Визначення поняття «пруdkість», «сила» і форми їх проявлення у вправах ОВС. Облік фізіологіч-

№	Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
	Техніка, тактика і рухові здібності					
1	Основи техніки вправ ОВС	24	4	8	4	8
2	Особливості розвитку рухових здібностей в ОВС	24	2	8	4	8
	Теорія навчання					
1	Теоретичні основи навчання руховим діям в ОВС	10	4	8	4	8
2	Методика навчання вправам ОВС	30		8	4	8
	Теорія і методика тренування					
1	Організаційні форми підготовки спортсменів	4	2	8	2	4
	Науково-дослідна робота					
1	Тестування фізичної підготовленості спортсменів	14	2	6	2	4
2	Методика оцінки фізичної підготовленості спортсменів	14	2	6	2	4
	Всього	134	16	52	22	44

I. Техніка, тактика і рухові здібності**1. Основи техніки фізичних вправ****Лекція**

Основні фізичні закономірності виконання фізичних вправ: статика, кінематика, динаміка, робота, енергія, потужність.

Основні робочі положення, рухові дії і навички спортсменів: робочі положення, зберігання статичної стійкості. Вправи як інтеграція характерних рухових дій.

Техніка фізичних вправ загальні положення: накопичення і використання енергії, координація дій, виразна сторона техніки.

Моделювання фізичних вправ. Статика і елементи стійкості рухів в ОВС; види рівноваги, стійкість і балансування; динамічна рівновага.

Елементи кінематики фізичних вправ: основні кінематичні характеристики фізичних рухів. Елементи кінематики складених рухів в ОВС.

Елементи динаміки фізичних рухів. Опорно-руховий апарат спортсмена. Тіло спортсмена як біокінематичний ланцюг. Особливості роботи м'язового апарату спортсмена.

Семінарські заняття

Розбір окремих питань техніки вправ ОВС. Перевірка знань матеріалу теми.

них закономірностей розвитку швидкісної, максимальної і статичної сили. Характеристика вікових періодів, найбільш сприятливих для розвитку різних видів сили.

Засоби і методи розвитку пружкості і сили. Дозування навантаження в період розвитку пружкості і сили.

Характеристика вікових періодів, найбільш сприятливих для розвитку «спритності», «витривалості», «гнучкості». Засоби і методи розвитку спритності, витривалості і гнучкості в ОВС. Дозування навантажень в період розвитку названих рухових здібностей.

**Оглядово-методичні,
практичні заняття**

Методика розвитку бистроти і сили, складання програми для розвитку названих якостей.

Методика розвитку спритності, витривалості, гнучкості. Складання програми для розвитку названих якостей.

Навчальна практика

Навчальна практика в розвитку рухових здібностей.

II. Теорія навчання**1. Теоретичні основи навчання
руховим діям****Лекція**

Теорія навчання руховим діям. Зміст і методи навчання фізичним вправам. Прийоми

навчання фізичним вправам. Типові групи вправ, силові, складнокоординовані, статичні вправи, поєднання окремих поз, зв'язані з ризиком та інш.

Основні фактори, які визначають ефективність процесу навчання: підготовленість спортсмена, його уміння, відповідність кондиції складності вправ, якості тренера, його уміння керувати процесом навчання.

Фізіологічні і психологічні особливості засвоєння фізичних вправ. Фазність формування рухових навичок. Підкріплення дій спортсмена.

Значення рухового досвіду. Взаємозалежність і взаємовплив декількох рухових завдань. Підготовленість і функціональний стан спортсмена. Фізіологічна сила подразників, яка визначає ефект навчання.

Характеристика переносу навиків. Режим навчання і вимоги оптимізації навчання.

Засоби, які забезпечують процес навчання фізичним вправам — робоча база, допоміжні пристосування, технічне обладнання і прилади, методичні засоби навчання.

Реалізація дидактичних принципів в ОВС.

Взаємозв'язок принципів навчання і основних закономірностей навчання: біологічних, психологічних, педагогічних, логіко-пізнавальних.

Особливості реалізації в ОВС принципів свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності.

Етапи навчання фізичним вправам: загальний характер послідовності навчання, визначення етапу навчання; мета і задачі, методи і прийоми, засоби, особливості дій тренера і спортсмена на попередньому, основному і заключному етапах. Критерій закінчення навчання: перехід до стадії тренування і підготовки до демонстрації навички. Збереження рухової навички.

Методи навчання фізичним вправам на різних етапах: на попередньому етапі — дослідження руху, оцінка базової підготовленості учня, діагностика функціональної підготовленості, дидактичне програмування; на основному етапі — утворення попереднього уявлення, словесний метод, метод додаткових дій на зоровий, слуховий, руховий і тактильний аналізатори, метод цілісного навчання вправам, розчленування, підвідних вправ, рішення окремих рухових задач; на заключному етапі — метод стандартного повторення, змагальний метод, метод варіативності умов повторення.

Навчання фізичним вправам як процес, яким управляють. Методи управління: контроль і корекція. Способи управління: безпосередній, опосередкований вплив. Характер управління на окремих етапах навчання.

Характеристика дій тренера і спортсмена з метою виправлення помилок і корекції навички.

Структура професійно-педагогічних умінь і навичок навчання фізичним вправам: організаційні навички, навички управління навчанням, навички навчання стройовим, загальнорозвиваючим вправам, навички упорядкування етапів навчання вправам. Навички навчання складним фізичним вправам.

Семинарські заняття

Перевірка знання матеріалу лекцій з основ методики навчання фізичним вправам.

2. Методика навчання вправам ОВС

Оглядометодичні і практичні заняття

Методика навчання фізичним вправам, типова для окремих структурних груп. Аналіз техніки виконання основних вправ у різних видах ОВС. Аналіз причин виникнення помилок і способи їх виправлення. Способи полегшення умов виконання складних фізичних вправ. Оволодіння технічними засобами управління процесом навчання.

Складання навчальних програм розучування окремих фізичних вправ. Діагностика готовності спортсмена до розучування вправ; діагностика стану.

Характеристика програмованого навчання. Навчальна програма — основний документ програмованого навчання. Поняття: навчальна програма, крок, кадр, програмування. Структура навчальної програми.

Різновиди програмування: лінійне, розгалужене, адаптивне.

Основні групи методичних прийомів навчання. Прийоми контролю і самоконтролю за ходом формування рухової навички. Прийоми, які ускладнюють умови виконання рухів у фазі удосконалення.

Навчальна практика

Навчальна практика в навчанні фізичним вправам ОВС.

III. Теорія і методика тренування

1. Організаційні форми підготовки спортсменів

Лекція

Правова і фінансова основа різних організаційних форм. Спорт вищих досягнень: збірні команди країни — основна, молодіжна, юнацька; спортсмени високої кваліфікації в спортивних клубах. Зв'язок у роботі збірних команд і спортивних клубів.

Підготовка спортивних резервів по виду спорту: ШВСМ, СДЮШОР, ДЮСШ, ЗШСП, спеціалізовані класи з ОВС в загальноосвітніх школах.

Масові форми спортивної роботи: шкільні спортивні секції з виду спорту, секції в спортивних клубах, в трудових колективах, за місцем проживання.

Семинарське заняття

Розбір організаційних форм підготовки спортсменів. Перевірка засвоєння лекційного матеріалу.

IV. Науково-дослідна робота

1. Тестування фізичної підготовленості спортсменів

Лабораторні заняття

Тестування фізичної підготовки спортсменів.

2. Методика оцінки фізичної підготовленості спортсменів

Лабораторні заняття

Оціночні шкали фізичної підготовленості спортсменів.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ:

1. Знати теоретичний матеріал в обсязі програми. Здати поточні заліки за усіма темами.
2. Оволодіти професійно-педагогічними знаннями, уміннями і навичками:
 - показ техніки вправ;
 - складання навчальних програм для розучування вправ і використання їх;
 - виявлення і ліквідація помилок в технічній основі вправи;
 - аналіз дій викладача під час навчання вправам.
3. Виконати лабораторні роботи.
4. Здати залік (III семестр і екзамен IV семестр).

Нова книжка



Є91 **Єфіменко П.Б.**
Техніка та методика класичного масажу. — Харків: «ОВС», 2007. — 216 с.
ISBN 966-7858-49-9.

Навчальний посібник вміщує докладний опис техніки виконання основних та додаткових масажних прийомів. Детально описано методику масажу окремих частин тіла людини з точки зору процедури загального гігієнічного масажу. Значна увага приділяється спрямованості механічної дії окремих прийомів, що сприятиме більш чіткому диференціюванню структури часткового масажу з урахуванням анатомічної побудови масажованої ділянки тіла. Автором зроблено спробу уніфікувати термінологію щодо назв окремих масажних прийомів.

Розділи зі спортивного та лікувального масажу вміщують необхідний методичний матеріал для роботи як у спортивній команді, так і лікувальних установах.

Навчальний посібник розрахований на студентів та викладачів вищих навчальних закладів де викладається масаж, а також для тренерів, реабілітологів і масажистів різного профілю.

Програмний матеріал 3 курс

Теорія і методика тренування

Орієнтовний розподіл навчальних годин

Силова підготовка спортсменів. Структура силових підготовленості спортсменів. Топографія м'язової сили.

№	Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
	Теорія і методика тренування					
1	Мета, задачі, зміст тренування спортсменів	10	2	4		4
2	Основні засоби тренування і їх застосування	20	2	6	4	8
3	Тренувальні та змагальні навантаження	20	2	6	4	8
	Система спортивного тренування					
1	Система відбору	14	2	6	2	4
2	Методика підготовки юних спортсменів	20	2	6	4	8
3	Особливості спортивної роботи у школі, піонерському таборі та у ДЮСШ	20	2	6	4	8
	Науково-дослідна робота					
1	Проблеми та перспективи дослідження техніки, методики навчання і тренування	4	2	2		
2	Виконання експериментальних досліджень	17		12	2	3
	Усього	128	16	48	21	43

I. Теорія і методика тренування

1. Мета, задачі, зміст тренування спортсменів

Лекція

Єдність і взаємозв'язок суспільних і особистих цілей тренування в ОВС. Компоненти змісту тренування спортсменів: оволодіння руховими діями: розвиток рухових здібностей, підвищення рівня працездатності і спеціальної тренуваності, формування психічної готовності до вищих досягнень і надійність змагальної діяльності. Естетичний аспект змісту тренування спортсменів.

2. Основні засоби тренування спортсменів і методи їх застосування

Лекція

Основні засоби тренування у ОВС. Класифікація вправ. Загальна характеристика окремих груп вправ: змагальні вправи, спеціально-підготовчі, загально-підготовчі.

Методи тренування. Комплексне застосування засобів і методів тренування. Додаткові фактори підвищення працездатності і прискорення відновлювальних процесів.

Оглядово-методичні, практичні заняття

Планування технічної підготовки. Специфіка розвитку рухових здібностей спортсменів. Основні рухові здібності, умови удосконалення рухових здібностей спортсменів і вимоги до методики.

Методика спеціальної силових підготовки спортсменів. Характеристика методів: повторних зусиль (до відмови) і його різновидів, максимальних і статичних зусиль, супречених впливів. Комбінація методів які дають найбільший ефект.

Методика розвитку гнучкості. Метод пасивних дій і основні вправи.

Розвиток швидкості (швидкісних і швидкісно-силових здібностей). Методика розвитку швидкості і швидкісно-силових здібностей спортсменів.

Розвиток спеціальної витривалості. Специфіка стомлення в ОВС. Види витривалості в ОВС. Методика розвитку різних видів витривалості.

Розвиток спритності. Принципи розвитку спритності. Структурні компоненти спритності. Загальні і спеціальні вправи для розвитку спритності, методичні прийоми. Розвиток точності рухів. Вправи для формування уміння розслабляти м'язи. Методика удосконалення диференціювання окремих параметрів руху.

Розвиток комплексних здібностей: почуття рівноваги, часу, простору. Їх характеристика, взаємозв'язок і методи розвитку.

3. Тренувальні та змагальні навантаження

Лекція

Характеристика тренувальних навантажень. Структура і спрямованість тренувальних навантажень. Головні компоненти тренувальних навантажень: обсяг, інтервал відпочинку між під-

ходами, загальний час роботи. Планування тренувальних навантажень у період навчання і розвитку рухових здібностей у спортсменів. Управління тренувальними навантаженнями у місячному мезоциклі підготовки.

Змагальні навантаження, їх характеристика. Змагальні навантаження в річному циклі підготовки спортсменів різного віку і спортивної кваліфікації, кількість змагань у річному циклі, планування змагальних навантажень.

Зв'язок змагальних і тренувальних навантажень.

Оглядово-методичні, практичні заняття

Технологія планування тренувальних навантажень у період навчання і розвитку рухових здібностей у спортсменів.

Технологія планування річного циклу підготовки спортсменів.

Навчальна практика

Навчальна практика у плануванні й організації тренувальних і змагальних навантажень у спортсменів різної кваліфікації.

Семінарське заняття

Перевірка знань матеріалу лекції, умінь планувати тренувальні навантаження в процесі підготовки спортсменів.

II. Система спортивного тренування

1. Система відбору

Лекція

Теоретичне обґрунтування спортивної орієнтації і відбору. Поняття про предмет і методологію спортивної орієнтації і відбору. Здібності і задатки, спортивна придатність і спортивна перспективність. Поняття про спортограми, еталони, моделі для відбору і прогнозування. Прогнозування і прогноз. Умови для успішності прогнозування в ОВС.

Задачі, зміст, види спортивного відбору.

Загальна характеристика і прогностична значущість фізичного розвитку і особливостей будови тіла спортсменів. Оцінка спеціальних рухових здібностей у спортсменів у зв'язку з відбором.

Методи відбору. Тестування і оцінка зовнішніх даних (фізичного розвитку і особливостей будови тіла). Вимоги до проведення іспитів з СФП. Методика оцінки вестибулярної стійкості й координаційних здібностей.

Організація відбору і комплектування груп спортсменів на різних етапах підготовки і для участі у змаганнях.

Оглядово-методичні заняття

Практичне оволодіння методами тестування, діагностики і оцінки рухових здібностей.

Семінарське заняття

Контрольне опитування за темою.

2. Методика підготовки юних спортсменів

Лекція

Системний підхід до обґрунтування підготовки юних спортсменів. Характеристика і структура основних елементів системи підготовки юних спортсменів. Реалізація основних елементів системи підготовки юних спортсменів.

Значення фізичної підготовки для юних спортсменів. Особливості розвитку рухових здібностей. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей з процесом формування рухових навичок. Методи розвитку рухових навичок юних спортсменів.

Методика навчання юних спортсменів. Особливості формування рухових навичок у дітей і підлітків. Посилки до відбору найбільш ефективних методів навчання. Шляхи підвищення ефективності процесу формування рухових навичок. Використання розпоряджень алгоритмічного типу у навчанні юних спортсменів.

Особливості тренування юних спортсменів. Співвідношення засобів фізичної, спеціально-рухової і технічної підготовки по етапам. Планування і облік тренувальних навантажень у юних спортсменів. Ефективність навчання рухам юних спортсменів під час різних режимів тренувальних занять. Побудова мікроциклів у підготовчому, змагальному і перехідному періодах тренування.

Оглядово-методичні, практичні заняття

Методика розвитку сили у юних спортсменів. Підбір і запис комплексів вправ. Оволодіння уміннями проводити комплекси вправ для м'язів рук і плечового поясу, для м'язів брюшного пресу, для м'язів ніг.

Методика розвитку гнучкості у юних спортсменів. Підбір і запис вправ, оволодіння умінням проводити вправи для розвитку гнучкості змішаним методом.

Методика розвитку швидкості. Повторний метод. Основні умови, які забезпечують розвиток швидкості. Підбір спеціальних вправ і оволодіння умінням проводити їх з обліком умов, які забезпечують розвиток швидкості.

Спеціально-рухова підготовка юних спортсменів. Поняття про спеціально-рухову підготовку, її структуру і значення. Розвиток основних компонентів спеціально-рухової підготовки у залежності від віку. Методи навчання умінню координувати рухи у незвичайних умовах просторової орієнтації.

Підбір вправ і оволодіння навичками проведення вправ і тестів на координацію і для оцінки стійкості вестибулярного апарату. Оволодіння умінням проведення вправ і тестів для оцінки просторової точності рухів, тривалості рухів, точності диференціювання м'язових зусиль.

Методика складання розпоряджень алгоритмічного типу. Складання розпоряджень алгоритмічного типу для навчання вправам ОВС.

Характеристика технічної підготовки спортсменів. Планування технічної підготовки по етапам багаторічного тренування. Попередня підготовка, базова підготовка, профілююча підготовка, етап майстерності.

Основні навички, рівень СФП, основні рухові здібності, специфіка психологічної підготовки.

Особливості методики і організації занять.

Контроль за ходом технічної і спеціально-фізичної підготовки. Коректування індивідуальних планів.

Навчальна практика

Навчальна практика у навчанні руховим діям, розвитку рухових здібностей у спортсменів.

Семінарське заняття

Перевірка засвоєння матеріалу теми.

3. Особливості спортивної роботи у школі, піонерському таборі та ДЮСШ

Лекція

Основні форми занять ОВС. Урочна форма занять ОВС. Структура уроку. Методичні вимоги до проведення уроку. Мета навчання, вибір засобів, щільність уроку. Вимоги до викладача.

Методика проведення частин уроку.

Тренувальні форми занять. Типи занять та їх різновид. Характеристика занять за ознаками величини тренувального навантаження.

Варіанти побудови і проведення занять у різні періоди річного циклу зі спортсменами різної підготовленості. Способи регламентації занять. Планування дворазових занять у день: кількість видів підготовки, дозування вправ.

Інші форми занять ОВС. Характеристика індивідуальних і групових форм занять. Організація і методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики на підприємстві, гімнастики до занять у школі, фізкультурної паузи у різних умовах діяльності.

Особливості роботи спортивних секцій у школі та піонерському таборі.

Особливості організації навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ. Багаторічне, річне та поточне планування у відповідності з поурочною програмою, документація і звітність.

Виховна, методична і навчально-тренувальна робота у ДЮСШ. Зв'язок з вчителями шкіл та батьками дітей, які займаються ОВС, допомога школам у проведенні спортивно-масових заходів.

Оглядово-методичне заняття

Підготовча частина уроку ОВС: методика проведення стройових вправ, різновидів пересування, комплексів загальнорозвиваючих вправ, підбір та дозування вправ, команди і розпорядження. Методи проведення підготовчої частини уроку. Основна частина уроку ОВС: особливості організації і методики проведення окремих видів вправ.

Заключна частина уроку: підбір відволікаючих вправ і вправ, які сприяють підвищенню емоційного стану дітей.

Методика їх проведення.

III. Науково-дослідна робота

1. Проблеми та перспективи досліджень техніки, методики навчання і тренування в ОВС

Лекція

Основні напрями досліджень. Короткий зміст досліджень, які виконуються кафедрою навчального закладу.

Планування і організація дослідження. Вибір теми. Визначення мети і задач. Підбір методів і методик дослідження. Планування експерименту. Організація проведення дослідження. Визначення контингенту учнів, які братимуть участь у випробуванні. Місце, час та інші умови проведення дослідження.

Оглядово-методичне заняття

Характеристика методів наукового дослідження. Педагогічні та інструментальні методи дослідження. Медико-біологічні методи дослідження.

Вивчення інформативності методики. Види інформації, яку одержують у результаті дослідження та її обробка. Ведення протоколів, щоденників дослідження. Вимоги, які пред'являють до наукових методів і методик дослідження. Підбір методик дослідження за темою курсових робіт, які обрали студенти.

Методи і методики дослідження техніки вправ ОВС.

Методи і методики дослідження процесу навчання вправам. Педагогічні спостереження, анкетування, психологічні і фізіологічні методики.

Методи і методики дослідження процесу тренування в ОВС. Дослідження рухових здібностей, спеціальної тренованості, рівня працездатності, функціонального стану систем організму.

Семинарське заняття

Розбір основних методів дослідження, їх призначення, їх застосування. Перевірка засвоєння матеріалу лекції і методичних занять.

2. Виконання експериментальних досліджень

Лабораторні заняття

Оволодіти окремими методиками досліджень. Поетапне проведення досліджень. Пос-

тановка експерименту. Аналіз експериментальних даних.

Оволодіти навичками практичної роботи з приладами і науковою апаратурою. Правила користування науковою апаратурою. Короткі технічні характеристики приладів і їх призначення.

Збір наукової інформації. Методика обробки експериментальних даних. Вивчення наукової інформації, яку одержали у результаті дослідження. Математична обробка інформації.

Узагальнення і викладення результатів дослідження. Обміркування результатів, формулювання висновків. Розробка практичних рекомендацій для упровадження результатів у практику. Складання звітів, написання рефератів.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ:

1. Знати теоретичний матеріал в обсязі програми, здати поточні заліки за усіма темами.
2. Оволодіти професійно-педагогічними вміннями і навичками:
 - методи відбору спортсменів для занять ОВС;
 - застосування засобів і методів тренування юних спортсменів;
 - складання документації навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ.
3. Виконати лабораторні роботи.
4. Здати заліки (V, VI семестри).



Сергієнко Л. П.

С32 Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с.
ISBN 966-7858-47-2.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з теорії і методики фізичного виховання та робочої навчальної програми. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практично-семинарських заняттях студенти можуть розв'язувати педагогічні завдання, проблемні ситуації, дидактичні і психологічні тести. Навчальний посібник доцільно використовувати при підготовці до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник може бути корисним для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Може використовуватись в навчальному процесі студентів середніх навчальних закладів фізичної культури, училищ і коледжів, у роботі вчителів фізичної культури.

**Програмний матеріал
4 курс****2. Система підготовки
юних спортсменів****Теорія і методика тренування****Лекція**

Орієнтовний розподіл навчальних годин

№	Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
	Теорія і методика тренування					
1	Побудова системи багаторічної підготовки спортсменів	20	4	8	4	4
2	Система підготовки юних спортсменів	16	2	4	4	4
3	Управління процесом підготовки спортсменів	24	4	8	4	8
4	Особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації	24	4	8	4	8
5	Діяльність тренера в ОВС	18	2	4	4	8
	Науково-дослідна робота					
1	Виконання експериментальних досліджень	20		14		6
2	Оформлення курсової роботи	14		6	2	6
	Усього	134	16	52	22	44

I. Теорія і методика тренування**1. Побудова системи багаторічної підготовки спортсменів****Лекції**

Системний характер підготовки спортсменів.

Компоненти структури системи: мета системи, прогнозування і моделювання; спортивна орієнтація і відбір, спортивне тренування і тренувальна діяльність; змагання і змагальна діяльність; організаційні форми підготовки; професійна підготовка тренерів; формування особистості спортсмена; матеріально-технічне оснащення підготовки, профілактично-відновлювальні заходи.

Взаємозв'язок компонентів системи у процесі її функціонування.

Етапи багаторічної підготовки спортсменів, зв'язок підготовки спортивних резервів і спортсменів високої кваліфікації.

Програмування багаторічної підготовки спортсменів, рівня підготовленості спортсменів на різних етапах. Комплексний контроль.

**Оглядометодичні,
практичні заняття**

Технологія побудови процесу багаторічної підготовки спортсменів.

Семінарське заняття

Перевірка засвоєння матеріалу теми.

Особливості роботи з юними спортсменами на етапах багаторічної підготовки. Соціальні та біологічні передумови підвищення спортивної майстерності в ОВС. Особливості роботи з юними спортсменами на етапі відбору і початкової підготовки (6—9 років), спеціалізованої і поглиблювальної підготовки (10—12 і 13—15 років), становлення майстерності (дівчата 13—16 років, юнаки 16—18 років). Морфологічні особливості дітей та підлітків.

Задачі та зміст роботи. Фізична і рухова підготовка. Технічна підготовка. Психологічна підготовка. Форми, методи, організація роботи на різних етапах підготовки. Особливості роботи з юними спортсменами в період настання активної фази статевого дозрівання.

**Оглядометодичні,
практичні заняття**

Планування програми підготовки на кожному етапі. Вправи технічної, фізичної, спеціально-рухової підготовки. Зміст технічної, фізичної, спеціально-рухової підготовки. Аналіз навчальних і класифікаційних програм для кожного етапу.

Особливості методики проведення занять. Характерні методичні прийоми. Специфіка бригадного методу організації роботи.

Система контролю за фізичним станом і здоров'ям. Контрольні нормативи з технічної, спеціальної фізичної і спеціально-рухової підготовки.

Організація централізованої підготовки юних спортсменів.

Навчальна практика

Навчальна практика у складанні програми підготовки на кожному етапі тренування юних спортсменів.

Семінарське заняття

Повідомлення студентів за окремими питаннями теми і їх обговорювання. Перевірка засвоєння матеріалу.

3. Управління процесом підготовки спортсменів

Лекції

Сутність управління. Роль управління в сучасному спорті і підготовці спортсменів. Інформаційне забезпечення управління. Прогнозування і моделювання в управлінні. Використання модельних характеристик змагальної і тренувальної діяльності.

Характеристика ланок системи управління підготовкою спортсменів. Принципи тренування в ОВС. Планування тренування. Періодизація тренування. Характеристика циклів і періодів тренування.

Тренувальні навантаження в ОВС, їх обсяг і інтенсивність. Фактори, які визначають обсяг і інтенсивність навантаження. Визначення головних компонентів тренувального навантаження, їх реєстрація. Способи інтенсифікації навантаження.

Управління тренувальними навантаженнями спортсменів у процесі підготовки до змагань. Працездатність і витривалість як показники тренуваності спортсмена. Тренування як засіб підвищення працездатності. Фізіологічний вплив тренувального навантаження.

Втомлення і відновлення — фазові стани біологічного процесу адаптації організму до навантаження. Педагогічні методи і засоби визначення втомлення. Управління тренувальними навантаженнями з метою підвищення працездатності спортсменів у багаторічному періоді активної спортивної діяльності. Планування тренувальних навантажень і управління ними у тренувальному циклі змагального періоду, у тижневих циклах у залежності від задач підготовки спортсменів.

Оглядово-методичні, практичні заняття, навчальна практика

Планування динаміки навантажень на окремих етапах змагального періоду. Складання пла-

ну підготовки до конкретного змагання на (1,5 місяця) з вказівкою задач підготовки у мікроциклах, динаміки тренувальних навантажень, заходів і форм контролю за видами підготовки. Обговорення одного-двох планів, складених студентами.

Планування зміста підготовки і тренувальних навантажень у тижневих циклах на різних етапах періодів підготовки. Педагогічні задачі, зміст, величина тренувального навантаження по видам підготовки в кожному занятті у залежності від варіанту і місця тижневого циклу у різних періодах підготовки.

Планування і облік робіт у ОВС. Документи зовнішнього та внутрішнього планування. Характеристика документів зовнішнього планування.

Характеристика документів внутрішнього планування, навчальна програма, робочий план, робоча програма, план-конспект, індивідуальні плани тренера і спортсмена. Щоденник тренера, щоденник спортсмена, контрольні карти обсягу засвоєння програми, застосування засобів ЗФП і СФП, план-графік тренування, розклад занять, графік чергування видів підготовки і складання цих документів.

Семінарські заняття

Перевірка і обговорення письмових робіт з планування. Перевірка засвоєння матеріалу теми.

4. Особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації

Лекція

Підготовка спортсменів вищих розрядів і збірних команд країни. Загальна характеристика системи централізованої підготовки спортсменів. Керівництво і організація, види забезпечення, відбір і селекція. Планування підготовки. Організація навчально-тренувальних зборів: види зборів, зміст, особливості методики і організація занять. Контроль за виконанням планів у період роботи на місцях, на змаганнях. Участь КНГ в централізованій підготовці спортсменів збірних команд.

Особливості підготовки спортсменів у ШВСМ, збірних команд ДСТ, відомств, міст і держави. Селекція і відбір у збірні команди. Програма підготовки, планування і контроль. Централізована підготовка: організація, фінансування. Проведення навчально-тренувальних зборів. Підготовка тренерських кадрів. Робота з резервами. Обмін досвідом.

Оглядово-методичні, практичні заняття

Побудова тренування на різних рівнях спортивної підготовленості спортсменів (спортсмени вищих розрядів, спортсмени 1—2-го і масових розрядів).

Семинарське заняття

Перевірка засвоєння матеріалу теми. Повідомлення студентів за даними спеціальної літератури.

5. Діяльність тренера в ОВС

Лекція

Тренер з ОВС як професія педагогічного профілю. Структура діяльності тренера з ОВС. Вимоги до педагогічної діяльності сучасного тренера. Критерій педагогічної майстерності вчителя на заняттях спортивних секцій.

Специфіка знань і професійних навичок і умінь тренера з ОВС. Задачі та зміст роботи тренерів по усій «технологічній лінії» підготовки висококваліфікованих спортсменів, у всіх ланках багаторічної підготовки.

Оглядово-методичні,
практичні заняття

Технологія діяльності тренера в обраному виді спорту.

Семинарське заняття

Перевірка засвоєння матеріалу теми.

III. Науково-дослідна робота

1. Виконання експериментальних досліджень

Лабораторні заняття

Обробка фактичного матеріалу, застосування обчислювальної техніки. Опис і оформлення одержаних результатів.

2. Оформлення курсової роботи

Лабораторні заняття

Вимоги до змісту і оформленню курсової роботи. Оформлення бібліографії. Підбір ілюстративного матеріалу, його розміщення по главам, технічна коректировка текстового та цифрового матеріалу роботи. Нумерація сторінок і ілюстративного матеріалу.

Підготовка до доповіді, виготовлення ілюстрацій, підготовка до виступу на науковій конференції і захисту курсової роботи.

Апробація наукових робіт на навчальному груповому занятті. Регламент захисту: повідомлення автора роботи, виступ опонента, відповідь опоненту, виступ для обговорення роботи і доповіді.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ:

1. Знати поточний матеріал в обсязі програми; здати поточні заліки за усіма темами курсу.
2. Оволодіти професійно-педагогічними знаннями, вміннями, навичками:
 - уміти користуватися основними методами відбору у збірні команди;
 - володіти основними методами і засобами підготовки спортсменів вищих розрядів;
 - уміти складати документи планування навчально-тренувальної роботи для спортсменів вищих розрядів;
 - уміти застосовувати способи регуляції емоціонального стану спортсмена.
3. Захистити курсову роботу (VII семестр).
4. Здати залік (VII семестр) і екзамен (VIII семестр).



Худолій О. М.

X98

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — Харків: «ОВС», 2007. — 408 с.: іл.
ISBN 966-7858-50-2.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.