

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

Форма № Н-3.03

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

(найменування центрального органу управління освітою, власник)

СПОРТ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки _____ спеціаліст _____

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

напряму _____ 7.01020201 «Спорт (за видами діяльності)»

(шифр і назва напрямку)

спеціальності _____ 7.01020201 «Спорт (за видами діяльності)»

(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПІ ...)

**Львів
2013-2014 рік**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Львівський державний університет фізичної культури

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Хіменес Х.Р. – викладач

Обговорено та рекомендовано до видання Президією Науково-методичної комісії з
напрямку підготовки 7.01020201 – Спорт (за видами діяльності)

“_____” _____ 20__ року, протокол №__

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «**Спорт вищих досягнень**» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» спеціальності 7.01020201 «Спорт (за видами діяльності)».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є знання про важливі аспекти професійної діяльності фахівця галузі фізичної культури і спорту у спорті вищих досягнень.

Міждисциплінарні зв'язки: "Загальна теорія підготовки спортсменів", "Олімпійський спорт" і "Професійний спорт", «Теорія і методика спорту вищих досягнень», «Психологія спорту».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Багаторічна підготовка спортсменів.

Змістовий модуль 2. Контроль, моделювання і прогнозування в спорті

Модуль 2:

Змістовий модуль 3. Регіональна система управління спортом та практична діяльність з підготовки кваліфікованих спортсменів

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень» в системі підготовки є узагальнює специфічні для спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних та медико-біологічних дисциплін теоретико-методичні знання щодо побудови системи багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменів та їх фізичної і соціальної реабілітації після припинення занять спортом вищих досягнень.

1.2. **Завданнями** дисципліни “Спорт вищих досягнень” є формування професійних знань щодо системи багаторічної підготовки спортсменів; обґрунтування поділу багаторічної підготовки спортсменів на етапи; особливості фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки; проблем спортивного відбору в процесі багаторічної підготовки спортсменів; методичних та теоретичних проблем прогнозування в спорті; системного та комплексного підходу у прогнозуванні у спортивній діяльності.

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

знати прогнозування та моделювання в спорті; проблеми побудови системи багаторічної підготовки спортсменів; ефективних засобів і методів підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного тренування; спортивного відбору в процесі багаторічної підготовки.

уміти визначити оптимальні вікові та часові межі етапів багаторічної підготовки спортсменів; складати поточні та перспективні плани підготовки спортсменів; здійснювати спортивну орієнтацію, відбір та селекцію спортсменів у системі багаторічної підготовки на основі прогнозування здібностей, моделювання та програмування підготовки спортсменів.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 години/5 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни:

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Багаторічна підготовка спортсменів

Тема 1. Система багаторічної підготовки спортсменів

Визначення поняття "система". Оптимальні вікові межі вищих спортивних досягнень як модельна характеристика побудови багаторічного тренувального процесу. Оптимальна тривалість тренування від початку цілеспрямованих занять спортом до досягнення вищих спортивних результатів як модельна характеристика побудови багаторічного тренувального процесу. Оптимальні вікові межі початку занять певним видом спорту як передумова ефективної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена. Вплив динаміки біологічного розвитку людини на побудову багаторічного тренувального процесу. Проблема розподілу багаторічного тренувального процесу на етапи. Вивчення оптимальних вікових меж вищих спортивних досягнень і початку спортивної спеціалізації як передумова побудови багаторічного тренування. Оптимальні вікові межі початку спеціалізації у подібних за характером змагальної діяльності групах видів спорту. Структура багаторічного тренувального процесу.

Тема 2. Етапи багаторічної підготовки спортсменів

Мета і завдання етапу початкової підготовки його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі. Мета і завдання етапу реалізації індивідуальних можливостей. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі. Мета і завдання етапу збереження високих досягнень. Основи методики тренування. Мета і завдання етапу підтримання загальної працездатності. Основи методики тренування на цьому етапі.

Тема 3. Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів

Обґрунтування поняття "спортивна обдарованість". Критерії відбору для занять спортом. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації. Мета, завдання та зміст відбору до занять спортом. Мета, завдання та зміст спортивної селекції.

Змістовий модуль 2. Контроль, прогнозування та моделювання в спорті

Тема 4. Основи управління в системі підготовки спортсменів.

Мета, об'єкт і види управління. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління. Особливості управління системою підготовки спортсменів в залежності від різних видів спорту та етапів багаторічної підготовки.

Тема 5. Контроль в спортивному тренуванні.

Мета, об'єкт і види контролю. Вимоги до показників, що використовуються для контролю. Контроль фізичної підготовленості. Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психічної підготовленості. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 6. Методичні та теоретичні основи прогнозування в спорті

Методичні принципи прогнозування в спорті. Основні принципи прогнозування. Прогнозування та планування як функції керування. Проблема перспективного планування в спорті з використанням ПЕОМ.

Прогнозування в спорті. Методи прогнозування. Короткострокове і середньострокове прогнозування. Довгострокове і над довгострокове прогнозування. Комплексний підхід як системне дослідження проблеми прогнозування. Сутність комплексного та системного підходу. Використання комплексного підходу для прогнозування в спорті. Системний та комплексний підходи при складанні модельних характеристик і моделі спортсмена-еталона. Аналіз і визначення структури особистості спортсмена. Системний та комплексний підходи до визначення структури і змісту змагальної діяльності спортсмена. Застосування ПЕОМ.

Тема 7. Моделювання і програмування підготовки спортсменів

Моделювання в спорті. Основи моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготованості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

Моделювання видів підготовки кваліфікованих спортсменів. Модельні характеристики визначальних видів підготовки кваліфікованих спортсменів. Засоби контролю та прогнозування підготовки кваліфікованих спортсменів. Моделювання системи формування ефективних рухових дій у складно координаційних видах змагальної діяльності з метою прогнозування результатів. Прогнозування, моделювання та діагностика при управлінні підготовкою кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в протиборствах.

Моделювання тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту, з метою прогнозування результатів. Моделювання тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у швидкісно-силових видах спорту, з метою прогнозування результатів

Модуль 2

Змістовний модуль 1. Регіональна система управління спортом та практична діяльність з підготовки кваліфікованих спортсменів.

Тема 8. Організаційні аспекти роботи спортивних організацій

Організаційні аспекти роботи Львівської обласної школи вищої спортивної майстерності. Організаційні аспекти роботи Львівської спортивної дитячо-юнацької школи олімпійського резерву зі стрільби з лука. Організаційні аспекти роботи філії Національного олімпійського комітету України у Львівській області.

Особливості організації та змісту і напрямків роботи управління спорту львівської обласної державної адміністрації та управління у справах сім'ї, молоді і спорту львівської міської ради.

Тема 9. Особливості організації та проведення тренувальних занять зі спортсменами високої кваліфікації.

Особливості організації та проведення тренувальних занять із спортсменами високої кваліфікації. Досвід побудови багаторічної системи підготовки кваліфікованих спортсменів провідних тренерів та функціонерів регіону. Організаційні аспекти та основні напрямки діяльності щодо підготовки спортсменів високої кваліфікації спортивних федерацій Львівщини. Організаційні аспекти та основні напрямки діяльності щодо підготовки спортсменів високої кваліфікації спортивних товариств Львівщини: ФСТ «Гарт», ФСТ «Колос», ФСТ «Україна» тощо.

Тема 10. Особливості системи функціонування армійського спорту.

Особливості системи підготовки кваліфікованих спортсменів в армійських спортивних клубах (на прикладі СКА № 8 міста Львова).

Тема 11. Особливості діяльності Галицького навчально-спортивного комплексу.

Організаційні аспекти та особливості діяльності Галицького навчально-спортивного комплексу (ЛДУФК-ЛУФК-ІФКФВС).

Тема 12. Особливості системи функціонування університетського спорту.

Зміст та основні напрямки підготовки кваліфікованих спортсменів в системі університетського спорту.

3. Рекомендована література:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
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. Баландин В.И. и др. Прогнозирование в спорте. – М: ФиС, 1986. – 192 с
5. Братковский В.К., Лисенко Г.И. Техническая подготовка спортсменов в циклических видах спорта. – К.: Здоров'я, 1991. – 134 с.
6. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климатогеографических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: ФиС, 1985.-176 с.
8. Волков В.Н., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.-176 с.
9. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – К.: Здоров'я, 1987. – 167 с.
10. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сб. науч. трудов /В надзаг. КГИФК. – К.: КГИФК, 1990. – 137 с.
11. Огірко І.В. Математичне моделювання та прикладна математика. – Львів: УШ, 1994.-100 с.

12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
13. Ю. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. – К.: Здоров'я, 1990. – 150 с.
14. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / Запорожанов В.А., Платонов В.Н., Келлер В.С. и др. – К.: Здоров'я, 1985. – 192 с.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.
16. Юршкевич Т.П., Васюк Е.ПВ., Булатова В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, екзамен.

5. Засоби діагностики успішності навчання:

- Написання конспектів самопідготовки;
- Опитування на семінарах;
- Підготовка практичних робіт (для студентів денної форми навчання);
- Написання самостійних робіт;
- Написання контрольної роботи (для студентів заочної форми навчання)
- Екзамен, залік.

Екзаменаційні вимоги з дисципліни "Спорт вищих досягнень"

1. Фактори, що визначають тривалість багаторічної підготовки спортсменів.
2. Вікові особливості адаптації спортсменів.
3. Загальна характеристика структури системи багаторічної підготовки спортсменів.
4. Етап початкової спортивної підготовки: мета, завдання, місце і значення у системі багаторічної підготовки спортсменів.
5. Провідні засоби і методи тренування на етапі початкової спортивної підготовки.
6. Основи методики тренування на етапі початкової спортивної підготовки.
7. Етап попередньої базової підготовки: мета, завдання, місце і значення у системі багаторічної підготовки спортсменів.
8. Провідні засоби і методи тренування на етапі попередньої базової підготовки.
9. Основи методики тренування на етапі попередньої базової підготовки.
10. Місце і значення змагальної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.
11. Етап спеціалізованої базової підготовки: мета, завдання, місце і значення у системі багаторічної підготовки спортсменів.
12. Провідні засоби і методи тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки.
13. Основи методики тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки.
14. Місце і значення змагальної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки.
15. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей: мета, завдання, основи методики тренування.
16. Місце і значення змагальної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
17. Етап збереження високих досягнень: мета, завдання, основи методики тренування.

18. Місце і значення змагальної підготовки на етапі збереження високих досягнень.
19. Етап підтримання загальної працездатності: мета і завдання фізичної та соціальної адаптації спортсменів.
20. Основи методики тренування на етапі підтримання загальної працездатності.
21. Динаміка природного розвитку рухових якостей як передумова раціональної побудови багаторічної фізичної підготовки.
22. Основи методики розвитку максимальної сили у дитячому, підлітковому та юнацькому віці (I-III етапи).
23. Основи методики розвитку максимальної сили у кваліфікованих дорослих спортсменів (III-V етапи).
24. Основи методики розвитку швидко-силових якостей у дитячому, підлітковому та юнацькому віці (I-III етапи).
25. Основи методики розвитку швидко-силових якостей у кваліфікованих дорослих спортсменів (III-V етапи).
26. Особливості методики розвитку силових якостей в тренуванні дівчат і жінок.
27. Основи методики розвитку швидкості у дитячому, підлітковому та юнацькому віці (I-III етапи).
28. Основи методики розвитку швидкості у кваліфікованих дорослих спортсменів (III-V етапи).
29. Основи методики розвитку витривалості у дитячому, підлітковому та юнацькому віці (I-III етапи).
30. Основи методики розвитку спеціальної витривалості у кваліфікованих дорослих спортсменів.
31. Основи методики розвитку гнучкості в системі багаторічної підготовки спортсменів.
32. Основи методики розвитку координаційних якостей в системі багаторічної підготовки спортсменів.
33. Домірність у розвитку фізичних якостей у юних спортсменів (I-III етапи).
34. Вроджені та набуті чинники спортивної обдарованості.
35. Критерії відбору для занять спортом.
36. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації.
37. Мета, завдання та зміст відбору до занять спортом.
38. Мета, завдання та зміст спортивної селекції.
39. Ціль, об'єкт і види управління.
40. Етапне управління.
41. Біжуче управління.
42. Оперативне управління
43. Контроль в спортивному тренуванні.
44. Ціль, об'єкт і види контролю.
45. Вимоги до показників, що використовуються для контролю.
46. Контроль фізичної підготовленості.
47. Контроль технічної підготовленості.
48. Контроль тактичної підготовленості.
49. Контроль психічної підготовленості.
50. Контроль змагальної діяльності.
51. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
52. Моделювання в спорті.

53. Основи моделювання в спорті.
54. Моделі змагальної діяльності.
55. Моделі підготовленості.
56. Морфофункціональні моделі.
57. Моделювання змагальної діяльності і підготованості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.
58. Прогнозування в спорті
59. Методи прогнозування.
60. Короткострокове і середньострокове прогнозування.
61. Довгострокове і над довгострокове прогнозування.

Залікові питання з дисципліни "Спорт вищих досягнень"

1. Організаційна структура та основні напрямки діяльності спортивних товариств Львівщини: ФСТ «Гарт», ФСТ «Колос», ФСТ «Україна».
2. Характеристика основних напрямів діяльності філії НОК України у Львівській області.
3. Характеристика основних напрямів діяльності управління спорту ЛОДА та управління у справах сім'ї, молоді і спорту Львівської міської ради.
4. Організаційна структура та зміст діяльності Спортивного клубу армії Західного оперативного військового округу.
5. Характеристика змісту та основних напрямів діяльності Львівської обласної ШВСМ.
6. Матеріально-технічне забезпечення процесу підготовки спортсменів високої кваліфікації у Львівській області.
7. Характеристика основних напрямків діяльності спортивних федерацій Львівщини.
8. Особливості діяльності Галицького навчально-спортивного комплексу.
9. Характеристика особливостей функціонування університетського спорту.
10. Актуальні проблеми управління процесом підготовки кваліфікованих спортсменів у Львівській області.