

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 (циклова комісія) кафедра теоретико-методичних основ спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з навчальної та виховної роботи

Музика Ф. В.

“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки: 7.01020201 «спорт (за видами діяльності)»
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність: 7.01020201 «спорт (за видами діяльності)»
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет спорту та факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти
(назва інституту, факультету, відділення)

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів» для студентів за напрямом підготовки
(назва навчальної дисципліни)

7.01020201 спорт (за видами діяльності), спеціальністю 7.01020201 спорт (за видами діяльності) „___” серпня, 2013 року – IX-X с. (денна форма навчання), XI-XIII с. (заочна форма навчання).

Розробники:

к. н. з фіз. вих. і с., доцент Передерій А. В.
викладач Хіменес Х. Р.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теоретико-методичних основ спорту

Протокол від. “___” серпня 2013 року № ___

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії)

(підпис) (Бріскін Ю. А.)
(прізвище та ініціали)
“___” серпня 2013 року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом підготовки (спеціальністю) 7.01020201 спорт (за видами діяльності)

(шифр, назва)
Протокол від. “___” _____ 2013 року № ___

“___” _____ 2013 року

Голова _____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4,5	Галузь знань <u>0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Напрямок підготовки <u>7.01020201 спорт (за видами діяльності)</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>7.01020201 спорт (за видами діяльності)</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		5-й	6-7-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 108		9-10-й	9-13-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: спеціаліст	Лекції	
		16 год.	14 год.
		Практичні, семінарські	
		44 год.	24 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		48 год.	70 год.
Індивідуальні завдання:			
-			
Вид контролю: залік, іспит			

Примітка.

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

для денної форми навчання – 60/48

для заочної форми навчання – 38/70

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – наукове обґрунтування раціональної системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації, що базується на сучасних знаннях щодо формування термінової і довготривалої адаптації та реадaptaції і переадаптації спортсменів із застосуванням традиційних і нетрадиційних засобів тренування, а також позатренувальних і позазмагальних факторів та елементів прогнозування й моделювання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

* структуру і зміст багаторічної підготовки спортсменів; закономірності адаптації кваліфікованих спортсменів до тренувальних впливів у залежності від статі, віку, стажу тренувальних занять та рівня спортивної кваліфікації.

* структуру та зміст змагальної діяльності, особливості моделювання змагальної діяльності та підготовленості спортсменів, планування тренувальних навантажень в різні періоди макроциклів та багаторічної підготовки.

вміти:

- складати плани підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням особливостей їх адаптаційних можливостей, модельних параметрів підготовки провідних спортсменів, прогнозування розвитку конкретного виду спорту.

- застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати адекватні засоби і методи підготовки та контролю, формування мотивації спортивної діяльності, розвитку професійно значущих якостей.

2. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Адаптація в спорті

Тема 1. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів

Теорія адаптації як сукупність достовірних знань щодо пристосування організму людини до умов навколишнього середовища. Генотипова і фенотипова адаптація живих організмів Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Стадії протікання термінової та довготривалої адаптації. Явища переадаптації, деадаптації та реадaptaції у спортсменів.

Тема 2. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем

Структура рухових одиниць м'язів. Взаємозв'язок структури м'язових тканин і спортивної спеціалізації спортсменів. Адаптація м'язових тканин до навантажень різної спрямованості. Адаптація анаеробної та аеробної систем енергозабезпечення до тренувальних впливів.

Змістовний модуль 2. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Тема 3. Навантаження у спорті та їх вплив на організм спортсмена

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

Тема 4. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів

Втома і перевтома як різновиди функціонального стану людини. Компенсована і декомпенсована втома при м'язовій роботі. Відновлення як реакція організму спортсмена на втому. Поточне та відставлене відновлення.

Втома та відновлення при фізичних навантаженнях різної величини.

Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Класифікація фізичних навантажень за локалізацією і механізмами втоми.

Поєднання тренувальних навантажень різної спрямованості у тренувальних заняттях, мікро- і мезоциклах.

Змістовний модуль 3. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті

Тема 5. Змагальна діяльність в спорті

Структура змагальної діяльності. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. Управління змагальною діяльністю. Змагання в системі підготовки спортсменів. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у змаганнях. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Техніка змагальної діяльності. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.

Тема 6. Моделювання в спорті

Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

Змістовний модуль 4. Система підготовки спортсменів

Тема 7. Характеристика системи підготовки спортсменів

Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів.

Вік спортсменів та особливості їх адаптації. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів. Адаптація спортсменів у макроциклах. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

Тема 9. Побудова підготовки висококваліфікованих спортсменів

Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень.

Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

4. 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	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Адаптація в спорті												
Тема 1. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	10	2	4	-	-	4	12	2	2	-	-	8
Тема 2 Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	14	2	2	4	-	6	14	2	2	-	-	10
Разом за змістовим модулем 1	24	4	6	4	-	10	26	4	4	-	-	18
Змістовий модуль 2. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів												
Тема 3. Вплив навантаження на організм спортсмена	14	2	4	4	-	4	14	2	4	-	-	8
Тема 4. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	10	2	2	2	-	4	14	2	4	-	-	8
Разом за змістовим модулем 2	24	4	6	6	-	8	28	4	8	-	-	16
Усього годин за МОДУЛЬ 1	48	8	12	10	-	18	54	8	12	-	-	34
Модуль 2												
Змістовий модуль 3. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті.												
Тема 5. Змагальна діяльність в спорті	16	2	4	4	-	6	14	2	4	-	-	8
Тема 6. Моделювання в спорті	10	2	2	2	-	4	12	2	2	-	-	8

Разом за змістовим модулем 3	26	4	6	6	-	10	26	4	6	-	-	16
Змістовий модуль 4. Система підготовки спортсменів												
Тема 7. Характеристика системи підготовки спортсменів	12	2	-	-	-	10	11	2	2	-	-	7
Тема 8. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів	6	-	2	-	-	4	6	-	-	-	-	6
Тема 9. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	16	2	4	4	-	6	11		4	-	-	7
Разом за змістовим модулем 4	34	4	6	4	-	20	28	2	6	-	-	20
Усього годин за МОДУЛЬ 2	60	8	12	10	-	30	54	6	12	-	-	36
Разом	108	16	24	20	-	48	108	14	24	-	-	70

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	4	2
2	Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	2	2
3	Вплив навантаження на організм спортсмена	4	4
4	Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	2	4
5	Змагання як системоутворюючий фактор спорту	2	2
6	Змагальна діяльність у спорті	2	2
7	Моделювання в спорті	2	2
8	Характеристика системи підготовки спортсменів		2
9	Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів	2	-
10	Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	4	4

	Разом	24	24
--	-------	----	----

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	4	-
2	Вплив навантаження на організм спортсмена	4	-
3	Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	2	-
4	Змагальна діяльність в спорті	4	-
5	Моделювання в спорті	2	-
6	Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	4	-
	Разом	20	-

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів коспект самопідготовки	4	8
2	Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем реферат „Резерви адаптації м'язових , з'єднуючих та кісткових тканин” або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення”; конспект самопідготовки	6	10
3	Вплив навантаження на організм спортсмена конспект самопідготовки	4	8
4	Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів конспект самопідготовки	4	8
5	Змагальна діяльність в спорті конспект самопідготовки	6	8
6	Моделювання в спорті конспект самопідготовки	4	8
7	Характеристика системи підготовки спортсменів Інформаційний пошук „Еволюція теорії системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”; конспект самопідготовки	10	7

8	Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів конспект самопідготовки	4	6
9	Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів конспект самопідготовки	6	7
	Разом	48	70

8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за індивідуальним планом)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
 - реферат „Резерви адаптації м’язових , з’єднуючих та кісткових тканин” або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення”; конспект самопідготовки.
 - Інформаційний пошук „Еволюція теорії системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”

Контрольні роботи для студентів заочної форми навчання (XIII семестр)

Загальні положення

Відповідно до навчального плану студенти факультету заочного навчання виконують контрольну роботу у 15-му семестрі.

Завдання контрольної роботи:

Поглибити і закріпити знання студентів з дисциплін “Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів”.

Придбати навички опрацювання літературних джерел і вміння узагальнювати матеріал.

Перевірка знань студентів з певної теми предмету.

Після вибору теми контрольної роботи (див. розділ “Тематика контрольних робіт”) необхідно приступити до підбору літературних джерел і попереднього ознайомлення з їх змістом. Це полегшить складання плану контрольної роботи.

В плані повинні бути три основні розділи:

Вступ - обґрунтування актуальності та короткі повідомлення про зміст контрольної роботи;

Основна частина - в логічній послідовності розкриває зміст обраної теми;

Узагальнюючі висновки.

До виконання контрольної роботи студенти повинні підходити творчо. Якість роботи оцінюється насамперед по тому, наскільки самостійно і вірно студент розкриває в ній зміст головних питань теми.

Необхідно уникати поверхневого викладення, загальних фраз, дослівного запозичення тексту з використаних джерел. При дослівному записі (цитованні) слід обов’язково робити посилання на джерела зі значенням сторінок.

Зовнішнє оформлення роботи

Контрольна робота повинна мати обкладинку і титульну сторінку, на якій зверху пишеться: Львівський державний університет фізичної культури. Факультет заочного, дистанційного та післядипломного навчання. Нижче зазначається назва теми, а також прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, група і домашня адреса.

На першій сторінці роботи пишеться план контрольної роботи.

В кінці роботи наводиться список використаної літератури, зазначається дата відправки в університет і особистий підпис виконавця.

Список літературних джерел складається за алфавітом (дивись приклади запису рекомендованої літератури до відповідних тем).

Тема 1: Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів

План:

Вступ.

1. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів
2. Формування термінової адаптації.
3. Формування довготривалої адаптації.
4. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Висновки.

Тема 2: Адаптація опорно-рухового апарату до фізичних навантажень

План:

Вступ.

1. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.
2. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.

Висновки.

Тема 3: Вплив навантаження на організм спортсмена

План:

Вступ.

1. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті.
2. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.

Висновки.

Тема 4: Реакції адаптації організму спортсмена на навантаження.

План:

Вступ.

1. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
2. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.
3. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

Висновки.

Тема 5: Побудова мікроциклів у системі багаторічної системи підготовки спортсменів.

1. Визначити спортивну спеціалізацію, вік, стать спортсмена, етап багаторічної підготовки, тип мікроциклу.
2. Дати характеристику типів мікроциклів.
3. Скласти план тренувального мікроциклу (на прикладі обраної спеціалізації).

Тема 6: Побудова мезоциклів.

1. Визначити спортивну спеціалізацію, вік, стать спортсмена, етап багаторічної підготовки, тип мезоциклу .
2. Дати характеристику типів мезоциклів .
3. Розробити та обґрунтувати базовий мезоцикл підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту).

Тема 7: Побудова мезоциклів.

1. Визначити спортивну спеціалізацію, вік, стать спортсмена, етап багаторічної підготовки, тип мезоциклу .
2. Дати характеристику типів мезоциклів .
3. Розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту).

9. 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.

10. Методи контролю

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.

4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (I семестр – денна форма; II семестр – заочна форма навчання); іспит (II семестр – денна форма; III семестр – заочна форма навчання).

Залікові питання

1. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.
2. Реакції адаптації при м'язовій діяльності.
3. Формування функціональних систем і реакцій адаптації.
4. Формування термінової адаптації.
5. Формування довготривалої адаптації.
6. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
7. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.
8. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин.
9. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
10. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин.
11. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення.
12. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.
13. Адаптація кисневотранспортної системи.
14. Адаптація системи утилізації кисню.
15. Регулювання зовнішньої сторони навантаження на організм спортсмена.
16. Регулювання внутрішньої сторони навантаження.
17. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.
18. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.
19. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
20. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.
21. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
22. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
23. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини.
24. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
25. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

Екзаменаційні вимоги

1. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.
2. Реакції адаптації при м'язовій діяльності.
3. Формування функціональних систем і реакцій адаптації.
4. Формування термінової адаптації.
5. Формування довготривалої адаптації.
6. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
7. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.
8. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин.
9. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.

10. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин.
11. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення.
12. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.
13. Адаптація кисневотранспортної системи.
14. Адаптація системи утилізації кисню.
15. Регулювання зовнішньої сторони навантаження на організм спортсмена.
16. Регулювання внутрішньої сторони навантаження.
17. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.
18. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.
19. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
20. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.
21. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
22. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
23. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини.
24. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
25. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.
26. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань.
27. Визначення результату в змаганнях
28. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
29. Техніка змагальної діяльності.
30. Структура змагальної діяльності.
31. Умови змагань, які впливають на спортивний результат.
32. Управління змагальною діяльністю.
33. Змагання в системі підготовки спортсменів.
34. Моделі змагальної діяльності.
35. Моделі підготовленості.
36. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.
37. Морфофункціональні моделі.
38. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.
39. Вік спортсменів та особливості їх адаптації.
40. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень.
41. Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів.
42. Адаптація спортсменів у макроциклах.
43. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективності довготривалої адаптації.
44. Характеристика підготовчого періоду макроциклу.
45. Характеристика змагального періоду макроциклу.
46. Характеристика перехідного періоду макроциклу.
47. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.

48. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

49. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень.

50. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах.

51. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Для заліку

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота				Сума
	Змістовий модуль №1		Змістовий модуль №2		
	T1	T2	T3	T4	
денна (усього балів)	0-10	0-40	0-30	0-20	100
Опитування на семінарах	0-5	0-5	0-5	0-5	
Конспекти самопідготовки	0-5	0-5	0-5	0-5	
Практичні роботи	-	0-20	0-20	0-10	
Самостійні роботи	-	0-10	-	-	
Заочна (усього балів)	20	40	20	20	
Опитування на семінарах	0-10	0-10	0-10	0-10	
Конспекти самопідготовки	0-10	0-10	0-10	0-10	
Практичні роботи	-	-	-	-	
Самостійні роботи	-	20	-	-	

T1, T2 ... T10 теми змістових модулів.

Для іспиту

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота					Підсумковий тест (іспит)	Сума
	Змістовий модуль №3		Змістовий модуль №4				
	T5	T6	T7	T8	T9		
Денна (усього балів)	0-15	0-10	0-5	0-5	0-15	50	100
Опитування на семінарах	0-3	0-3	-	0-3	0-3		
Конспекти самопідготовки	0-2	0-2	-	0-2	0-2		
Практичні	0-10	0-5	-	-	0-10		

роботи							
Самостійні роботи			0-5				
Заочна (усього балів)	0-7	0-7	0-17	0-2	0-7	50	100
Опитування на семінарах	0-5	0-5	0-5		0-5		
Конспекти самопідготовки	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2		
Практичні роботи	-	-	-	-	-		
Самостійні роботи	-	-	0-10	-	-		
Контрольна робота	0-10						

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

12. Методичне забезпечення

Зміст семінарських занять

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Адаптація в спорті

Тема 1. (1-2-е заняття) Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів

Застосування теорії адаптації до побудови підготовки спортсменів. Зміни в організмі під впливом активної м'язової діяльності. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Тема 2. (3-є заняття) Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем

Структура рухових одиниць м'язів. Взаємозв'язок структури м'язових тканин і спортивної спеціалізації спортсменів. Адаптація м'язових тканин до навантажень різної спрямованості. Адаптація анаеробної та аеробної систем енергозабезпечення до тренувальних впливів.

Теми та алгоритм виконання практичних робіт:

Практична робота №1. (4-е заняття) Аналіз адаптаційних механізмів при тренувальних навантаженнях з розвитку різновидів витривалості, силових чи швидкісних якостей.

Методичні рекомендації до виконання практичної роботи №1 (при виконанні практичної роботи заповнюється таблиця):

Тренувальне завдання	Засоби, методи, дозування навантаження	Пояснення адаптаційних механізмів
<p><i>Приклад:</i></p> <p>1. Розвиток максимальної сили</p> <p>2. Розвиток загальної витривалості</p> <p>3. Розвиток швидкісної витривалості</p>		

В практичній роботі необхідно проаналізувати мінімум 3 тренувальних завдання.

Практична робота №2 (5-е заняття) Розкрити сутність адаптаційних змін в організмі спортсменів (на прикладі власної спеціалізації).

При виконанні практичної роботи № 2 необхідно охарактеризувати зміни, що відбулися в різних системах організму (дихальній, серцево-судинній, м'язовій, нервовій) в результаті багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

Змістовий модуль 2. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів

Тема 3. (6-7-е заняття). Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність

реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

Тема 4. (8-е заняття). Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів

Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

Теми та алгоритм виконання практичних робіт:

Практична робота №3. (9-е заняття) Характеристика тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраної спортивної спеціалізації).

Дати детальну характеристику навантажень (обсяги, інтенсивність, спрямованість та ін.), що використовуються для підготовки спортсменів двох-трьох різних кваліфікацій чи звань. Обґрунтувати.

Практична робота №4. (10-е заняття) Характеристика компонентів навантаження в тренувальних заняттях різної спрямованості.

Практична робота №5. (11-е заняття) Засоби відновлення працездатності спортсменів.

Охарактеризувати певну групу або усі знані групи засобів відновлення, які використовуються в обраному виді спорту.

Завдання самостійної роботи

Написати реферат на тему: „Резерви адаптації м'язових , з'єднуючих та кісткових тканин” або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення”

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 3. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті

Тема 5. (12-13-е заняття) Змагальна діяльність в спорті

Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у змаганнях. Стратегія і тактика змагальної діяльності.

Техніка змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. Управління змагальною діяльністю. Змагання в системі підготовки спортсменів.

Тема 6. (14-е заняття) Моделювання в спорті

Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

Теми та алгоритм виконання практичних робіт:

Практична робота №6. (15-е заняття) Положення про змагання.

Алгоритм виконання роботи

1. Вказати конкретну спортивну спеціалізацію, охарактеризувати спосіб визначення результату.
2. Визначити назву змагань (класифікаційні, першість тощо).
3. Сформулювати мету змагань.
4. Визначити характер змагань (особисті, командні, особисто-командні).
5. Визначити критерії допуску учасників змагань.
6. Визначити час і місце проведення та програму, календар по днях і графік проведення змагань.
7. Визначити кількість учасників, що допускаються. Охарактеризувати спосіб проведення змагань та визначення переможців.
8. Визначити порядок нагородження переможців.
9. Описати умови прийому учасників і суддів (зобов'язання щодо матеріального забезпечення) та документацію учасників, необхідну для допуску.
10. Сформулювати вимоги до форми офіційної заявки на участь та термін її подання.

Практична робота №7(16-е заняття)

Підготувати відеопрезентацію змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів.

Практична робота №8 (17-е заняття)

Розробити структуру моделі підготовленості в обраному виді спорту і обґрунтувати її.

Змістовий модуль 4. Система підготовки спортсменів

Тема 8. (18-е заняття) Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів

Вік спортсменів та особливості їх адаптації. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів. Адаптація спортсменів у макроциклах. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

Тема 9. (19-20-е заняття) Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів

Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних

можливостей. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

Теми та алгоритм виконання практичних робіт:

Практична робота №9. (21-е заняття) Скласти та обґрунтувати річний план-графік підготовки кваліфікованого спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).

Алгоритм виконання:

1. Визначити вік та кваліфікацію (звання) спортсмена.
2. Обґрунтувати загальний обсяг навантаження.
3. Визначити співвідношення видів підготовки.
4. Розробити динаміку навантажень по місяцях року з урахуванням закономірностей формування ефективної довготривалої адаптації.

Практична робота №10. Розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту).

Алгоритм виконання:

1. Визначити вік та кваліфікацію (звання) спортсмена.
2. Обґрунтувати загальний обсяг навантаження.
3. Визначити типи мікроциклів та дати характеристику кожного з них (спрямованість, завдання, динаміка навантажень за обсягом та інтенсивністю)

Завдання самостійної роботи

Інформаційний пошук „Еволюція теорії системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”. При виконанні роботи необхідно скласти бібліографічний список з 20 літературних джерел, що включає основні (фундаментальні) праці в хронологічному порядку з короткою анотацією кожного джерела

13. 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. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.

Допоміжна

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.

2. Булатова М. М. Спортсмен в различных климатогеографических и погодных условиях / Булатова М. М., Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.

3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

4. Друзь В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки / Друзь В. А. – К.: Здоров'я, 1976. – 95с.
5. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.
6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
7. Келлер В. С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях / Келлер В. С. – К.: Здоров'я, 1977. – 182 с.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
9. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена / Малиновский С. В. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192с.

14. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій
2. Інтернет-ресурси
3. Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.