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

Форма № Н-3.03

_____
(найменування центрального органу управління освітою, власник)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Теорія і методика спорту вищих досягнень
(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни
підготовки магістрів
(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)
напряму 8.01020201 «спорт (за видами діяльності)»
(шифр і назва напряму)
спеціальності 8.01020201 «спорт (за видами діяльності)»
(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПП_____)

Львів, 2013 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

ЛЬВІВСЬКИМ ДЕРЖАВНИМ УНІВЕРСИТЕТОМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:
Передерій А. В. – к. н. фіз. вих. і с., доцент;

Обговорено та рекомендовано до видання Президією Науково-методичної комісії з напряму підготовки : 8.01020201 «спорт (за видами діяльності)»
(шифр і назва напряму)

“_____” _____ 20___ року, протокол №__

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Теорія і методика спорту вищих досягнень” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 8.01020201 спорт (за видами діяльності).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є професійна діяльність тренера; педагогічні і психологічні аспекти його поведінки; механізми адаптації кваліфікованих спортсменів; фізичні навантаження та їх вплив на організм спортсменів; процеси втоми та відновлення в процесі тренувань; система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань різного рівня.

Міждисциплінарні зв’язки: загальна теорія підготовки спортсменів, олімпійський спорт, професійний спорт, фізіологія спорту, біохімія спорту, педагогіка, психологія та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень

Змістовий модуль 2. Тренер-педагог

Змістовий модуль 3. Тренер-психолог

Змістовний модуль 4. Адаптація в спорті

Змістовний модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів

Змістовний модуль 6. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті

Змістовний модуль 7. Система підготовки спортсменів

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів” є формуванні в магістрантів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів, що базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і іноземних вчених та світової практики.

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

знати: фундаментальні засади адаптації організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень; процеси втоми та відновлення; особливості побудови мікро-, мезо- і макроструктур тренувального процесу з позицій адаптації; структуру та рівні підготовленості тренера, психологічні чинники успішної діяльності тренера.

вміти: складати плани тренувальних занять, мікро-, мезо- і макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень; здійснювати вибір адекватних засобів і методів підготовки та контролю; формувати мотивації спортивної діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 162 години / 4,5 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень

Тема 1. Професійна діяльність в спорті.

Структура навчальної дисципліни „Теорія і методика спорту вищих досягнень". Спорт як вид діяльності людини. Специфіка спорту як виду діяльності людини. Спорт як результат діяльності людини та сукупність цінностей. Олімпійський та професійний спорт як види діяльності. Види професійної діяльності в ОіПС. Фактори середовища, що впливають на роботу тренера. Характеристика окремих видів діяльності в ОіПС.

Тема 2. Тренер-професіонал.

Структура підготовленості тренера. Структура загально-теоретичної базової підготовленості тренера. Структура спеціально-теоретичної підготовленості тренера. Структура професійно-спеціальної підготовленості тренера. Структура професійно-практичної підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Види професійно-педагогічних здібностей тренера. Дидактичні здібності тренера. Перцептивні здібності тренера. Конструктивні здібності тренера. Експресивні здібності тренера. Комунікативні здібності тренера. Організаторські здібності тренера. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стилі керівництва групою. Автократичний стиль керівництва. Авторитарний стиль керівництва. Демократичний стиль керівництва. Ліберальний стиль керівництва. Маніпулятивний стиль керівництва. Непослідовний стиль керівництва.

Змістовий модуль 2. Тренер-педагог

Тема 3. Педагогічна діяльність тренера.

Зміст педагогічної діяльності тренера. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру. Знання системи підготовки. Спортивно-прикладні знання. Вплив занять спортом на особистість. Вплив занять спортом на всебічний розвиток особи. Вплив занять спортом на формування моральних якостей. Вплив занять спортом на інтелектуальний розвиток особи. Вплив занять спортом на розвиток вольових якостей. Можливий негативний вплив спорту на особистість. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена. Методи візуального контролю технічної і тактичної підготовленості. Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Словесні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренульному процесі. Вимоги до мови тренера. Безпосередній показ як засіб передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.

Опосередкований показ як засіб передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Допоміжні засоби і методи передачі інформації. Спеціальні пристрої термінової інформації.

Тема 4. Специфіка дидактичних принципів в спорті.

Специфіка дидактичних принципів в спорті. Принцип доцільності і практичності. Принцип готовності. Принцип керованості та підконтрольності. Принцип позитивної мотивації. Принцип систематичності. Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності). Принцип планомірності і поступовості. Принцип методичного динамізму та прогресування. Принцип функціональної надмірності та надійності. Принцип міцності і пластичності. Принцип доступності та спонукальної складності. Принцип індивідуалізованого навчання у колективі. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.

Змістовий модуль 3. Тренер-психолог

Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.

Проблема психічної підготовки в спорті. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті. Правила діяльності практичного психолога в спорті. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Постановка відтермінованої мети як засіб мотивації. Формування та підтримка установки на досягнення успіху як засіб мотивації. Розвиток традицій команди як засіб мотивації. Прийняття колективних рішень як засіб мотивації. Емоційність тренувальних занять як засіб мотивації. Психологічні чинники успішності процесу підготовки. Ставлення до спортивного життя як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до навантаження як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до відновлення як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до перенапруження як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до спортивного режиму як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до побуту на зборах як чинник успішності процесу підготовки.

Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування. Організація та проведення психотехнічних тренувань. Психотехнічні вправи для розвитку уваги. Психотехнічні вправи для розвитку уяви. Психотехнічні вправи для вдосконалення групових взаємодій. Психотехнічні вправи для розвитку рефлексивного мислення.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 4. Адаптація в спорті

Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.

Теорія адаптації як сукупність достовірних знань щодо пристосування організму людини до умов навколишнього середовища, зокрема та їх частина, що пов’язана з екстремальними ситуаціями. Генотипова і фенотипова адаптація живих організмів. Особливості фенотипової адаптації у спорті. Адаптація як процес пристосування організму спортсмена до впливу факторів навколишнього середовища і як результат процесу пристосування.

Реакції адаптації при м’язовій діяльності. Залежність процесу адаптації від сили подразника. Вроджені та набуті, термінові та довготривалі реакції адаптації.

Особливості адаптації у спорті. Термінова і довготривала адаптація. Взаємозв'язок між теорією адаптації та сучасною теорією і методикою підготовки спортсменів.

Формування функціональних систем і реакції адаптації: аферентний синтез і прийняття рішення; формування аферентної моделі майбутніх результатів дії системи (акцептор дії за П.К. Анохіним); формування потенціалу аферентних збурень; отримання результату дії системи; формування зворотної аферентації, в якій закодовані параметри результату дії; співвідношення параметрів аферентної моделі прогнозування результатів з параметрами реальних результатів, що надійшли шляхом зворотньої аферентації.

Стадії протікання термінової та довготривалої адаптації.

Явища переадаптації, деадаптації та реадаптації у спортсменів.

Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем

Адаптація опорно-рухового апарату. Теорія почергового залучення до роботи рухових одиниць: при малому опорі дрібні мотонейрони і відповідно малі рухові одиниці; з посиленням опору – все більші рухові одиниці. Регулювання кількості рухових одиниць, що залучаються до роботи, величиною опору та потужністю роботи.

Ефект термінової та довготривалої адаптації рухових одиниць до фізичних навантажень різної спрямованості. Вдосконалення внутрішньом’язової та міжм’язової координації роботи рухових одиниць. Вдосконалення економічності м’язової роботи. Гіпертрофія різних типів м’язових волокон як результат адаптації до силових навантажень.

Спортивна спеціалізація і структура м’язових тканин. Зміни співвідношення різних типів м’язових волокон як результат адаптації до тренувальних впливів певної спрямованості. Особливості адаптації спортсменів до тренувальної роботи різної спрямованості в залежності від генетичної структури м’язових тканин.

Адаптація кісток, сухожиль та зв’язок до фізичних навантажень. Пристосовні зміни опорно-рухового апарату в залежності від специфіки тренувальних та змагальних навантажень. Взаємозв’язок процесів адаптації м’язів та кісткових і з’єднуючих тканин.

Негативний вплив надмірних фізичних навантажень на формування реакцій адаптації м’язових, кісткових та з’єднуючих тканин.

Адаптація функціональних систем. Зміни у м’язах під впливом тренування алактатного анаеробного спрямування. Резерви адаптації до роботи алактатного анаеробного спрямування. Зміни рухливості, потужності та ємності алактатного анаеробного джерела енергії під впливом оптимальних тренувальних навантажень.

Зміни у м’язах під впливом тренування лактатного анаеробного спрямування. Резерви адаптації до роботи лактатного анаеробного спрямування. Зміни рухливості, потужності та ємності лактатного анаеробного джерела енергії під впливом оптимальних тренувальних навантажень.

Економізація реакцій аеробної системи енергозабезпечення в умовах спокою і при виконанні стандартних навантажень та значне зростання рівня реакцій при виконанні білягранічних та граничних фізичних навантажень як результат адаптації кисневотранспортної системи до тренувальних впливів. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення до роботи максимальної аеробної потужності. Зміни рухливості, ємності, потужності та економічності аеробної системи під впливом оптимальних тренувальних навантажень.

Адаптація кисневотранспортної системи. Резерви адаптації серця і судин.

Адаптація системи утилізації кисню. Покращення капіляризації м’язів та перерозподілу крові як результат адаптації до раціональних фізичних навантажень. Метаболічна адаптація до роботи аеробного характеру. Підвищення економічності використання енергії внаслідок раціонально організованих тренувань аеробного характеру.

Змістовий модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів

Тема 8. Вплив навантаження на організм спортсмена

Залежність швидкості адаптаційних перебудов в організмі спортсменів та їх спрямованості від величини, спрямованості та характеру навантажень, що застосовуються.

Класифікації навантажень в спорті за характером, величиною та спрямованістю тренувальних впливів. Внутрішня та зовнішня сторони навантаження, їх взаємозв’язок.

Компоненти навантаження та вплив на формування реакцій адаптації. Залежність величини і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень від особливостей застосування та порядку поєднання тривалості і характеру окремих вправ; інтенсивності роботи при їх виконанні; тривалості і характеру інтервалів відпочинку між окремими вправами та серіями вправ; кількості вправ у окремому тренувальному завданні, частині заняття, конкретному тренувальному занятті, мікроциклі тощо.

Залежність тренувального ефекту навантажень від рівня тренованості та спортивної кваліфікації спортсмена і умов, у яких виконуються тренувальні навантаження.

Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена до навантажень. Формування психічної стійкості до стресових навантажень специфічної спрямованості. Оптимізація процесів розгортання функціональної активності до специфічних (подібних до предмету змагальної діяльності) тренувальних навантажень.

Специфічність адаптації стосовно навантажень, що спрямовані на розвиток різних фізичних якостей (позитивний і негативний перенос).

Особливості реакції організму спортсмена на помірні і максимальні навантаження в залежності від рівня тренованості та спортивної кваліфікації.

Особливості реакцій організму спортсмена на змагальні навантаження.

Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів

Втома і перевтома як різновиди функціонального стану людини. Компенсована і декомпенсована втома при м’язовій роботі. Розвиток втоми і її компенсація як необхідна передумова підвищення функціональних можливостей організму.

Відновлення як реакція організму спортсмена на втому. Поточне та відставлене відновлення. Фазовість та гетерохронність процесів відновлення. Фаза суперкомпенсації як одне із явищ, що лежить в основі довготривалих адаптаційних процесів. Залежність фази суперкомпенсації від віку, стажу та рівня тренованості спортсмена і глибини втоми.

Втома та відновлення при фізичних навантаженнях різної величини. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Особливості виникнення втоми при анаеробній алактатній, анаеробній лактатній та аеробній роботі. Причини втоми при виконанні фізичних навантажень різної спрямованості.

Реакція організму на навантаження різної величини в залежності від віку, стажу тренувань та рівня тренованості спортсмена.

Врахування процесів втоми та відновлення при побудові мікро-, мезо- та макроструктури тренувального процесу. Класифікація фізичних навантажень за локалізацією і механізмами втоми.

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

Змістовий модуль 6. Змагальна діяльність та її моделювання у спорті

Тема 10. Змагання як системоутворюючий фактор спорту

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

Тема 11. 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 12 Моделювання в спорті

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

Змістовий модуль 7. Система підготовки спортсменів

Тема 13. Характеристика системи підготовки спортсменів

Аналіз сучасного розуміння системи підготовки спортсменів. Передумови її формування у другій половині XIX сторіччя. Основні напрями формування системи підготовки спортсменів в кінці XIX на початку XX сторіччя. Вклад фахівців різних країн у формування фундаментальних засад підготовки спортсменів. Формування поняття функціональної адаптації (1850-1924 р.р., Вільгельм Ру) та його роль у подальшому розвиткові системи підготовки спортсменів.

Вплив спеціалізованих медикобіологічних дисциплін (біохімія і фізіологія спорту, динамічна анатомія тощо) на формування сучасної системи підготовки спортсменів.

Вклад фахівців України у формування теорії і методики підготовки спортсменів.

Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів: вдосконалення організаційно-методичних засад; подальше зростання кількісних параметрів тренувальних та змагальних навантажень; відповідність засобів і методів підготовки структурі та змістові змагальної діяльності; вдосконалення методики спортивної орієнтації та спортивного відбору; індивідуалізація та диференціація процесу підготовки спортсменів; розширення нетрадиційних засобів підготовки тощо.

Формування довготривалої адаптації у процесі річної та багаторічної підготовки спортсменів. Об’єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того чи іншого виду змагальної діяльності як передумови визначення оптимальних вікових зон початку спеціалізації і тривалості занять до досягнення вищої спортивної майстерності.

Тривалість збереження високого рівня адаптації у різних видах змагальної діяльності. Залежність тривалості збереження високих спортивних досягнень від індивідуальних адаптаційних ресурсів спортсменів. Вплив

соціально-економічних і побутових факторів на тривалість збереження високого рівня адаптації.

Етапи вікового розвитку людини. Вікові особливості адаптації спортсменів. Гетерохронність розвитку функціональних систем та фізичних якостей людини. Сенситивні зони розвитку фізичних якостей. Формування адаптації в залежності від динаміки та спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.

Систематичне ускладнення тренувальних впливів як передумова ефективного протікання пристосовних процесів в організмі спортсмена у процесі багаторічної підготовки. Основні напрями ускладнення тренувальних впливів. Рівномірне та стрибкоподібне ускладнення тренувальних впливів.

Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів.

Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

Тема 14. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів

Мета і завдання підготовки спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Провідні засоби та методи підготовки спортсменів. Застосування позатренувальних та позазмагальних засобів і методів підготовки. Зростання питомої ваги застосування спеціальних тренажерів та гіпоксичної підготовки. Співвідношення засобів спеціальної, допоміжної та загальної підготовки.

Формування індивідуальних особливостей техніко-тактичної діяльності. Акцентований розвиток найбільш виражених природних задатків до певного виду змагальної діяльності. Місце і значення змагань в системі підготовки спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Мета і завдання підготовки спортсменів на етапі збереження високих досягнень. Зміни величини і спрямованості тренувальних навантажень та обсягу змагальних навантажень. Індивідуалізація засобів і методів підготовки. Співвідношення спеціальної, допоміжної та загальної підготовки. Зростання варіативності коливань величини навантаження у мікро- та мезоциклах.

Застосування позатренувальних та позазмагальних засобів підготовки.

Особливості побудови підготовки спортсменів у олімпійських (чотирирічних) циклах в залежності від віку спортсмена, стажу тренувальних занять та етапу багаторічної підготовки. Моделювання умов та регламенту проведення змагань на Олімпійських іграх у процесі передолімпійської підготовки.

Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

3. 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.

3. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А. А., Исаев А. А. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

Допоміжна

1. Бріскін Ю. Дидактичні вимоги до змісту навчальної дисципліни "Професійна майстерність фахівців Олімпійського та професійного спорту" / Юрій Бріскін // Педагогіка і психологія професійної освіти: наук. метод. журнал інст.. пед.. і псих. проф.. освіти АПН України. – Львів, 1999. – № 3. – С. 151-155.

2. Бріскін Ю. Структура та зміст навчальної дисципліни «Професійна майстерність фахівців олімпійського та професійного спорту» / Юрій Бріскін // // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2000. – № 2. – С. 19-22

3. Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312., ил.

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

5. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Гавердовский Ю. К. // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С.12-20.

6. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Горбунов Г. Д. – М.: Физкультура и спорт. – 208 с.

7. Государев Н. А. Так становятся чемпионами (комментарии психолога) / Государев Н. А. –М.: Физкультура и спорт, 1989. – 190 с.

8. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.

9. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

10. Лапутин А. Н. Технические средства обучения: учеб. пособие для ИФК / Лапутин А. Н., Уткин В. Л. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 80 с., ил.

11. 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

12. Ниренберг Д. И. Гений переговоров: пер. с англ.. / Ниренберг Д. И. – Минск: ООО "Попурри", 1997. – 416 с.

13. Озолин Н. Г. Молодому коллеге / Озолин Н. Г. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

14. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / Петровский В. В. – К.: Здоров'я, 1978. – 96с.

15.Родионов А. В. Психофизическая тренировка / Родионов А. В. – М.: ТОО “Дар”, 1995. – 64 с.

16.Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян И. А., Тер-Ованесян А. А. – М.: Советский спорт, 1992. – 192 с.

17.Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров’я, 1986. – 208 с.

18.Цзен Н. В. Психотехнические игры в спорте / Цзен Н. В., Пахомов Ю.В. – М.: Физкультура и спорт, 1985. –160 с.

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

5. Засоби діагностики успішності навчання:

1. перевірка конспектів самопідготовки;
2. опитування на семінарах;
3. написання практичних робіт (для студентів денної форми навчання)
4. написання самостійних робіт
5. написання контрольної роботи (для студентів заочної форми навчання)
6. залік
7. екзамен

Залікові вимоги

1. Структура підготовленості тренера
2. Структура загально-теоретичної базової підготовленості тренера
3. Структура спеціально-теоретичної підготовленості тренера
4. Структура професійно-спеціальної підготовленості тренера
5. Структура професійно-практичної підготовленості тренера
6. Рівні професійної майстерності тренера
7. Види професійно-педагогічних здібностей тренера
8. Аналіз правових документів, що регламентують діяльність в ОіПС.
9. Дидактичні здібності тренера
10. Перцептивні здібності тренера
11. Конструктивні здібності тренера
12. Експресивні здібності тренера
13. Комунікативні здібності тренера
14. Організаторські здібності тренера
15. Стилі керівництва групою
16. Автократичний стиль керівництва
17. Авторитарний стиль керівництва
18. Демократичний стиль керівництва
19. Ліберальний стиль керівництва
20. Маніпулятивний стиль керівництва
21. Непослідовний стиль керівництва.
22. Зміст педагогічної діяльності тренера
23. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові
24. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру
25. Знання системи підготовки та спортивно-прикладні знання

26.Специфіка дидактичних принципів в спорті
27.Принцип доцільності і практичності
28.Принцип готовності
29.Принцип керованості та підконтрольності
30.Принцип позитивної мотивації
31.Принцип систематичності
32.Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності)
33.Принцип планомірності і поступовості
34.Принцип методичного динамізму та прогресування
35.Принцип функціональної надмірності та надійності
36.Принцип міцності і пластичності
37.Принцип доступності та спонукальної складності
38.Принцип індивідуалізованого навчання у колективі
39.Принцип формально-евристичної єдності
40.Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності
41.Вплив занять спортом на особистість
42.Вплив занять спортом на всебічний розвиток особи
43.Вплив занять спортом на формування моральних якостей
44.Вплив занять спортом на інтелектуальний розвиток особи
45.Вплив занять спортом на розвиток вольових якостей
46.Можливий негативний вплив спорту на особистість
47.Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена
48.Методи візуального контролю технічної і тактичної підготовленості
49.Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту
50.Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі
51.Словесні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі
52.Вимоги до мови тренера
53.Безпосередній показ як засіб передачі інформації в навчально-тренувальному процесі
54.Опосередкований показ як засіб передачі інформації в навчально-тренувальному процесі
55.Допоміжні засоби і методи передачі інформації
56.Спеціальні пристрої термінової інформації
57.Проблема психічної підготовки в спорті
58.Характеристика діяльності практичного психолога в спорті
59.Правила діяльності практичного психолога в спорті
60.Мотивація спортсмена в тренувальному процесі
61.Постановка відтермінованої мети як засіб мотивації
62.Формування та підтримка установки на досягнення успіху як засіб мотивації
63.Розвиток традицій команди як засіб мотивації
64.Прийняття колективних рішень як засіб мотивації
65.Емоційність тренувальних занять як засіб мотивації

66.Психологічні чинники успішності процесу підготовки

67.Ставлення до спортивного життя як чинник успішності процесу підготовки

68.Ставлення до навантаження як чинник успішності процесу підготовки

69.Ставлення до відновлення як чинник успішності процесу підготовки

70.Ставлення до перенапруження як чинник успішності процесу підготовки

71.Ставлення до спортивного режиму як чинник успішності процесу підготовки

72.Ставлення до побуту на зборах як чинник успішності процесу підготовки

73.Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування

74.Організація та проведення психотехнічних тренувань

75.Психотехнічні вправи для розвитку уваги

76.Психотехнічні вправи для розвитку уяви

77.Психотехнічні вправи для вдосконалення групових взаємодій

78. Вправи для розвитку рефлексивного мислення

Екзаменаційні вимоги

1. Структура підготовленості тренера.

2.Види професійно-педагогічних здібностей тренера.

3.Стилі керівництва групою.

4.Зміст педагогічної діяльності тренера.

5. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру.

6.Знання системи підготовки та спортивно-прикладні знання.

7.Специфіка дидактичних принципів в спорті.

8.Вплив занять спортом на особистість.

9.Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту.

10.Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.

11.Вимоги до мови тренера.

12.Характеристика діяльності практичного психолога в спорті.

13.Мотивація спортсмена в тренувальному процесі.

14.Психологічні чинники успішності процесу підготовки.

15.Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування..

16.Організація та проведення психотехнічних тренувань.

17.Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.

18.Реакції адаптації при м’язовій діяльності.

19.Формування функціональних систем і реакцій адаптації.

20.Формування термінової адаптації.

21Формування довготривалої адаптації.

22.Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

23.Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м’язів.

24.Спортивна спеціалізація і структура м’язових тканин.

25.Зміни у м’язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.

26.Адаптація кісткової та з’єднуючої тканин.

27.Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення.

28.Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.

29.Адаптація кисневотранспортної системи.

30.Адаптація системи утилізації кисню.

31.Регулювання зовнішньої сторони навантаження на організм спортсмена.

32.Регулювання внутрішньої сторони навантаження.

33.Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.

34.Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.

35Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.

36.Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.

37.Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

38.Втома та відновлення при напруженій м’язовій діяльності.

39.Втома та відновлення при навантаженнях різної величини.

40.Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості.

41.Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренованості спортсменів.

42.Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань.

43.Визначення результату в змаганнях

44.Стратегія і тактика змагальної діяльності.

45.Техніка змагальної діяльності.

46.Структура змагальної діяльності.

47.Умови змагань, які впливають на спортивний результат.

48.Управління змагальною діяльністю.

49.Змагання в системі підготовки спортсменів.

50.Моделі змагальної діяльності.

51.Моделі підготовленості.

52.Морфофункціональні моделі.

53.Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

54.Вік спортсменів та особливості їх адаптації.

55.Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень.

56.Адаптація спортсменів у макроциклах.

57.Періодизація річної підготовки як основа формування ефективності довготривалої адаптації.

58.Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.

59.Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

60.Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень.

61.Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах.

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

63. Зміст основних правових документів, що регламентують діяльність фахівця Олімпійського та професійного спорту.