

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

Форма № Н - 3.04

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теоретико-методичних основ спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з навчальної та виховної
роботи
_____Музика Ф. В.
“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напря́м підготовки _____ 6.010202 спорт _____
(шифр і назва напряму підготовки)

спеціальність _____ 6.010202 спорт _____
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____
(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення _____ факультет спорту _____

Львів – 2013 рік

Робоча програма з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів»_ для
(назва навчальної дисципліни)
 студентів за напрямом підготовки 6.010202 «спорт», спеціальністю 6.010202
 «спорт» „___” серпня, 20__ року - __ с.

Розробники:

к.п.н., професор Линець М.М., к.фіз.вих.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (предметної комісії)_____

Протокол від. “___” _____ 20__ року № ___

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії)_____

_____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)
 “___” _____ 20__ року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом підготовки
 (спеціальністю) _____ **6.010202 «спорт»** _____
(шифр, назва)

Протокол від. “___” _____ 20__ року № ___

“___” _____ 20__ року Голова _____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік
 © _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</u> (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)	
	Напрямок підготовки <u>6.010202 спорт</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>6.010202 спорт</u> (шифр і назва)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		3-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 108		V-VI-й	VI - VII-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		12/10 год.	6/6 год.
		Практичні, семінарські	
		20/16 год.	4/4 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		32/18 год.	52/56 год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: Залік/екзамен			

Примітка.

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

для денної форми навчання – 58/50

для заочної форми навчання – 20/88

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета формування у студентів фундаментальних знань та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів.

Завдання: вивчити систему змагань в олімпійському спорті та основи змагальної діяльності спортсменів; проаналізувати основи сучасної підготовки спортсменів, тобто морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціальнопедагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів; засвоїти основні аспекти фізичної підготовки спортсменів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

вміти: планувати та проводити тренувальні заняття зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів

Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсменів» (ЗТПС) як наукова та навчальна дисципліна.

Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». Методи наукових досліджень у спорті.

Тема 2. Змагальна діяльність у спорті.

Види спортивних змагань. Регламентация і способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях. Структура змагальної діяльності.

Тема 3. Система підготовки спортсменів.

Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки.

Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів

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

Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Формування термінової і довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і зриву адаптації.

Тема 2. Засоби і методи спортивного тренування.

Мета і завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування. Методи спортивної підготовки.

Змістовий модуль 3. Фізична підготовка спортсменів

Тема 1. Основи методики розвитку сили.

Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна характеристика сили. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку швидкісної сили. Методика розвитку «вибухової» сили.

Тема 2. Основи методики розвитку швидкості.

Загальна характеристика швидкості. Методика розвитку швидкості простих і складних реакцій. Методика розвитку швидкості циклічних рухів. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів

Тема 3. Основи методики розвитку витривалості.

Загальна характеристика витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості. Методика розвитку силової витривалості.

Тема 4. Основи методики розвитку гнучкості.

Загальна характеристика гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Контроль фізичної підготовленості спортсменів.

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	інд	с.р.		л	с	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів												
Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна.	10	2	2	-	-	6	9	2	-	-	-	7
Тема 2. Змагальна діяльність у спорті.	10	2	4	-	-	4	11	2	2	-	-	7
Тема 3. Система підготовки спортсменів.	8	2	2	-	-	4	10	-	-	-	-	10
Разом за змістовим модулем 1	28	6	8	-	-	14	30	4	2	-	-	24
Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів												
Тема 4. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.	8	2	2	-	-	4	6	-	-	-	-	6
Тема 5. Засоби і методи спортивного тренування.	16	4	6	2	-	4	10	2	-	2	-	6

Тема 6. Принципи підготовки спортсменів	12	-	2	-	-	10	6	-	-	-	-	6
Разом за змістовим модулем 2	36	6	10	2	-	18	22	2	-	2	-	18
Модуль 2												
Змістовий модуль 3. Фізична підготовка спортсменів												
Тема 7. Основи методики розвитку сили.	12	4	4	-	-	4	11	2	-	-	-	9
Тема 8. Основи методики розвитку швидкості.	8	2	2	-	-	4	11	2	-	-	-	9
Тема 9. Основи методики розвитку витривалості.	12	2	4	2	-	4	10	2	-	-	-	8
Тема 10. Основи методики розвитку гнучкості.	6	2	2	-	-	2	12	-	2	-	-	10
Тема 11. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	6	-	-	2	-	4	12	-	-	2	-	10
Разом за змістовим модулем 3	44	10	12	4	-	18	56	6	2	2	-	46
Усього годин	108	22	30	6	-	50	108	12	4	4	-	88

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	«ЗТПС» як наукова та навчальна дисципліна.	2	-
2	Змагальна діяльність у спорті.	4	2
3	Система підготовки спортсменів.	2	-
4	Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	2	-
5	Засоби і методи спортивного тренування.	6	-
6	Принципи підготовки спортсменів.	2	-
7	Основи методики розвитку сили.	4	-
8	Основи методики розвитку швидкості.	2	-
9	Основи методики розвитку витривалості.	4	-
10	Основи методики розвитку гнучкості.	2	2
	Разом	30	4

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль 2.			
1	Засоби і методи спортивного тренування.	2	2
Змістовий модуль 3.			
2	Основи методики розвитку спеціальної витривалості.	2	-
3	Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	2	2
	Разом	6	4

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль 1.			
1.	Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна. Конспект самопідготовки. Реферат на тему: «Спорт як соціальне явище».	6	7
2.	Тема 2. Змагальна діяльність у спорті. Конспект самопідготовки.	4	7
3.	Тема 3. Система підготовки спортсменів. Конспект самопідготовки.	4	10
Змістовий модуль 2.			
4.	Тема 4. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Конспект самопідготовки.	4	6
5.	Тема 5. Засоби і методи спортивного тренування. Конспект самопідготовки.	4	6

6.	Тема 6. Принципи підготовки спортсменів Конспект самопідготовки. Реферат на тему: «Принципи підготовки спортсменів».	10	6
Змістовий модуль 3.			
7.	Тема 7. Основи методики розвитку сили. Конспект самопідготовки. Самостійна робота на тему: «Фізична підготовка спортсменів».	4	9
8.	Тема 8. Основи методики розвитку швидкості. Конспект самопідготовки.	4	9
9.	Тема 9. Основи методики розвитку витривалості. Конспект самопідготовки.	4	8
10.	Тема 10. Основи методики розвитку гнучкості. Конспект самопідготовки.	2	10
11.	Тема 11. Контроль за рівнем фізичної підготовленості. Конспект самопідготовки. Самостійна робота на тему: «Основи розвитку фізичних якостей».	4	10
	Разом	50	88

9. Індивідуальні завдання

Для студентів денної форми навчання, які навчаються за індивідуальним планом

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
Реферат на тему: «Спорт як соціальне явище».
Реферат на тему: «Принципи підготовки спортсменів».
Самостійна робота на тему: «Фізична підготовка спортсменів».
Самостійна робота на тему: «Основи розвитку фізичних якостей».
- Практичні роботи:
Засоби і методи спортивного тренування.
Основи методики розвитку спеціальної витривалості.
Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

Тематика контрольних робіт для студентів IV курсу ФПК ІІІ ПЗО

1. Побудова тренувальних занять і мікроциклів

Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.

2. Побудова мезо- і макроциклів

Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

3. Побудова багаторічної підготовки спортсменів

Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів. Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.

4. Етап початкової підготовки

Мета та завдання етапу початкової підготовки

Основи методики тренування на етапі початкового тренування

5. Етап попередньої базової підготовки

Мета та завдання етапу попередньої базової підготовки

Основи методики тренування на етапі попередньої базової тренування

6. Етап спеціалізованої базової підготовки

Мета та завдання етапу спеціалізованої базової підготовки

Основи методики тренування на етапі спеціалізованої базової тренування

7. Етап підготовки до вищих досягнень

Мета та завдання етапу підготовки до вищих досягнень

Основи методики тренування на етапі підготовки до вищих досягнень

8. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Мета та завдання етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Основи методики тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей

9. Етап збереження вищої спортивної майстерності

Мета та завдання етапу збереження вищої спортивної майстерності

Основи методики тренування на етапі збереження вищої спортивної майстерності

10. Етап поступового зниження досягнень

Мета та завдання етапу поступового зниження досягнень

Основи методики тренування на етапі поступового зниження досягнень

11. Етап виходу зі спорту вищих досягнень

Мета та завдання етапу виходу зі спорту вищих досягнень

Основи методики тренування на етапі виходу зі спорту вищих досягнень

12. Контроль і моделювання в спорті

Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.

13. Основи методики відбору у спорті

Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.

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.

11. 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 – екзамен.

Залікові питання

1. Мета і основні завдання навчальної дисципліни ЗТПС.
2. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування у суспільстві.
3. Визначення понять «спорт», «спортивна підготовка», «спортивне тренування» та їх характеристика.
4. Методи наукових досліджень у спорті.
5. Види спортивних змагань.
6. Регламентація і способи проведення змагань.
7. Визначення результату в змаганнях.
8. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів.
9. Структура змагальної діяльності.
10. Стратегія змагальної діяльності.
11. Управління змагальною діяльністю.
12. Формування системи підготовки спортсменів.
13. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.
14. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.
15. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
16. Формування функціональних систем і реакції адаптації.
17. Формування термінової і довготривалої адаптації.
18. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
19. Мета і завдання спортивного тренування.
20. Засоби спортивного тренування.

21. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.
22. Методи спортивної підготовки.
23. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.
24. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
25. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.

Екзаменаційні вимоги

1. Мета і основні завдання навчальної дисципліни ЗТПС.
2. Сутність спорту, його роль та умови функціонування в суспільстві.
3. Форми функціонування спорту у суспільстві.
4. Визначення понять «спорт», «спортивна підготовка», «спортивне тренування» та їх характеристика.
5. Методи наукових досліджень у спорті
6. Педагогічне спостереження як метод наукового дослідження.
7. Педагогічний експеримент як метод наукового дослідження.
8. Види спортивних змагань.
9. Регламентація і способи проведення змагань.
10. Визначення результату в змаганнях.
11. Умови змагань, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсменів.
12. Структура і зміст змагальної діяльності (на прикладі обраної спеціалізації).
13. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
14. Управління змагальною діяльністю.
15. Формування системи підготовки спортсменів.
16. Структура і зміст системи підготовки спортсменів.
17. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.
18. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
19. Формування термінової адаптації.
20. Формування довготривалої адаптації.
21. Явища деадаптації, реадаптації і зриву адаптації у спортсменів.
22. Мета і завдання спортивного тренування підготовки.
23. Засоби спортивного тренування
24. Форма та зміст фізичних вправ.
25. Класифікація засобів спортивного тренування.
26. Навантаження як компонент методів спортивної вправи.
27. Відпочинок як компонент методів спортивної вправи.
28. Різновиди відпочинку між вправами за тривалістю.
29. Різновиди відпочинку між вправами за характером організації.
30. Загальна характеристика методів спортивної вправи.
31. Характеристика безперервного методу спортивної вправи.
32. Характеристика інтервального методу спортивної вправи.
33. Характеристика ігрового методу спортивної вправи.

34. Застосування загальнопедагогічних методів у спортивному тренуванні.
35. Характеристика змагального методу спортивної вправи
36. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.
37. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
38. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
39. Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті.
40. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки.
41. Мета, завдання та зміст допоміжної фізичної підготовки.
42. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки.
43. Загальна характеристика сили.
44. Чинники, що обумовлюють прояв сили.
45. Методика розвитку максимальної сили.
46. Методика розвитку швидкісної сили.
47. Методика розвитку «вибухової» сили.
48. Загальна характеристика швидкості.
49. Чинники, що зумовлюють прояв швидкості.
50. Методика розвитку швидкості простих реакцій.
51. Методика розвитку швидкості складних реакцій.
52. Методика розвитку швидкості циклічних рухів.
53. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів.
54. Загальна характеристика витривалості.
55. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості.
56. Методика розвитку загальної витривалості.
57. Методика розвитку швидкісної витривалості.
58. Методика розвитку силової витривалості.
59. Загальна характеристика гнучкості.
60. Методика розвитку гнучкості.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота						Сума
	Модуль 1						
	Змістовий модуль №1			Змістовий модуль №2			
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	
Денна форма навчання							
Опитування на занятті	5	10	5	5	15	10	50
Виконання завдань практичної роботи					10		10
Виконання завдань самостійної Роботи	11					11	22
Матеріали самопідготовки	3	3	3	3	3	3	18
Разом	19	13	8	8	28	24	100

Заочна форма навчання							
Вид роботи	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Сума
Опитування на занятті		10					10
Виконання завдань практичної роботи					15		15
Виконання завдань самостійної роботи						15	15
Матеріали самопідготовки	10	10	10	10	10	10	60
Разом	10	20	10	10	25	25	100

Примітка. Відповідь на семінарському занятті денної форми навчання оцінюється від 0 до 5 балів, для заочної – від 0 до 10 балів.

Приклад для екзамену

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота					Сума	Підсумковий тест (екзамен)
	Модуль 2						
	Змістовий модуль №3						
	T7	T8	T9	T10	T11		
Денна форма навчання							
Опитування на занятті	6	3	6	3	0	18	50
Виконання завдань практичної роботи			6		6	12	
Виконання завдань самостійної роботи		5		5		10	
Матеріали самопідготовки	2	2	2	2	2	10	
Разом	8	10	14	10	8	50	
Заочна форма навчання							
Вид роботи	T7	T8	T9	T10	T11	Сума	Підсумковий тест (екзамен)
Опитування на занятті				5		5	50
Виконання завдань практичної роботи					10	10	
Виконання завдань самостійної роботи			10			10	
Матеріали	5	5	5	5	5	25	

самопідготовки							
Разом	5	5	15	10	15	50	

Примітка. Відповідь на семінарському занятті для студентів денної форми навчання оцінюється від 0 до 3 балів, для заочної – від 0 до 5 балів.

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

13. Методичне забезпечення

Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт

Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів

1. «ЗТПС» як наукова та навчальна дисципліна.

Зміст навчальної дисципліни «ЗТПС» та її значення в підготовці фахівців з олімпійського професійного спорту. Спорт як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві. Соціальне значення спорту. Педагогічне спостереження як метод наукового дослідження. Педагогічний експеримент як метод наукового дослідження.

2.Змагальна діяльність у спорті.

Аналіз різновидів спортивних змагань. Аналіз способів проведення змагань. Аналіз способів визначення переможців змагань. Аналіз чинників, що впливають на результативність змагальної діяльності (ЗД).

3.Змагальна діяльність у спорті.

Компоненти ЗД у різних групах видів спорту. Аналіз результатів ЗД у різних групах видів спорту та на прикладі обраного виду ЗД. Стратегія ЗД у спорті.

Самостійна робота:

Підготувати реферат на тему: «Спорт як соціальне явище».

Алгоритм виконання:

1. Дати ґрунтовну характеристику спорту, як соціального явища.
2. Проаналізувати спільні та відмінні риси спорту та фізичної культури.

Розкрити власне бачення важливості спорту в сучасному суспільстві.

Вимоги до реферату:

Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- тема реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план):

- Вступ.
- Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).
- Висновки.

3. Захист реферату.

Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів

4. Система підготовки спортсменів.

Формування системи підготовки спортсменів у Стародавній Греції. Розробка елементів системи підготовки спортсменів у ХІХ і в першій половині ХХ століття. Формування науково-педагогічних основ системи підготовки спортсменів у другій половині ХХ – на початку ХХІ століть. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.

5. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.

Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.

6. Засоби спортивного тренування.

Визначення мети і завдань спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ. Класифікація засобів спортивного тренування.

7. Методи спортивного тренування.

Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації.

8. Методи спортивного тренування.

Аналіз методів спортивного тренування: слова, наочного впливу, строгорегламентованої вправи ігрової та змагальної вправи.

9. Принципи підготовки спортсменів.

Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і

підготовленості спортсменів. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів.

Практична робота:

«Засоби і методи спортивного тренування».

Алгоритм виконання завдання.

1. Метод безперервної вправи:

- коротка характеристика методу;
- завдання фрагменту тренування;
- засоби (вправи), якими вирішуватиметься тренувальне завдання;
- обґрунтування тривалості та інтенсивності вправи;
- обґрунтування ефективності запропонованих засобів.

2. Інтервальний метод:

- коротка характеристика методу;
- завдання фрагменту тренування;
- засоби (вправи), якими вирішуватиметься тренувальне завдання та їх характеристика (тривалість та інтенсивність вправи; кількість повторень в серії та кількість серій; тривалість та характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями);
- обґрунтування ефективності запропонованих засобів.

3. Ігровий метод:

- коротка характеристика методу;
- приклад вирішення тренувального завдання ігровим методом та його обґрунтування.

4. Змагальний метод:

- коротка характеристика методу;
- приклад вирішення тренувального завдання змагальним методом та його обґрунтування.

Самостійна робота:

Підготувати реферат на тему: «Принципи підготовки спортсменів»

Алгоритм виконання

1. Охарактеризувати один або кілька принципів підготовки спортсменів.
2. Розкрити значення обраних принципів у практиці підготовки спортсменів.

Вимоги до реферату:

Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

➤ Захист реферату.

Змістовний модуль 3. Фізична підготовка спортсменів

1-2. Основи методики розвитку сили.

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та обраному виді ЗД. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Аналіз різновидів сили як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв сили. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили.

3. Основи методики розвитку швидкості.

Аналіз різновидів швидкості як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв швидкості. Засоби і методи розвитку швидкості простих та складних реакцій. Засоби і методи розвитку швидкості в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку швидкості в ациклічних рухах.

4-5. Основи методики розвитку витривалості.

Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Засоби і методи розвитку силової витривалості. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості.

6. Основи методики розвитку гнучкості.

Аналіз різновидів прояву гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.

Практичні роботи:

1. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД.

Алгоритм виконання завдання.

1. Визначити вид спорту, вік і кваліфікацію спортсмена;
2. Обґрунтувати метод та засоби розвитку спеціальної витривалості;
3. В залежності від обраного методу дати характеристику основних його компонентів: тривалість та інтенсивність вправи; кількість повторень в серії та кількість серій; тривалість та характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями;

2. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

Алгоритм виконання завдання.

1. Дати загальну характеристику фізичної підготовленості в обраному виді ЗД;
2. Скласти програму контролю загальної фізичної підготовленості спортсменів на прикладі обраного виду ЗД:
 - визначити фізичні якості, які зумовлюють рівень загальної фізичної підготовленості в обраному виді ЗД;
 - визначити тестові завдання, які дадуть ґрунтовну інформацію про рівень загальної фізичної підготовленості;
 - обґрунтувати доцільність та ефективність застосовуваних тестових вправ.
3. За аналогічним алгоритмом розробити приклади контролю спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді ЗД.

Самостійні роботи:

1. Підготувати самостійну роботу на тему «Фізична підготовка спортсменів».

Алгоритм виконання завдання:

1. Вказати вид спорту, вид ЗД (за необхідності).
 2. Сформулювати мету й завдання та обґрунтувати зміст загальної фізичної підготовки в обраному виді ЗД.
 3. Сформулювати мету й завдання та обґрунтувати зміст спеціальної фізичної підготовки в обраній спортивній спеціалізації.
 4. Сформулювати мету й завдання та обґрунтувати зміст допоміжної фізичної підготовки в обраній спортивній спеціалізації.
- Захист самостійної роботи.

2. Основи розвитку фізичних якостей.

Мета: Розробити тренувальне завдання з розвитку конкретної фізичної якості.

1. вказати вид спорту, вид ЗД (за необхідності);
 2. визначити мету фрагменту тренувального заняття;
 3. обґрунтувати обрані засоби і методи розвитку фізичної якості;
 4. побудувати фрагмент тренувального заняття з розвитку відповідної фізичної якості: вправи, інтенсивність, тривалість і кількість повторень, тривалість і характер інтервалів відпочинку; методичні вказівки;
- захист самостійної роботи.

14. Рекомендована література

Базова

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. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм / В.Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2010. - 310 с. – ISBN 978-5-9718-0447-5
 5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
 6. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

Допоміжна

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и преподават.] / Ашмарин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
2. Бадалян Л. О. Детский церебральный паралич / Бадалян Л. О. – К.: Здоровья, 1988. – 576с.
3. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной подготовки. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
5. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменкова, Б. Н.Шустина. – М.: 1994, – 446 с.
6. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П.– М.: ФиС, 1977.– 271 с.
8. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.
9. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонов В. Н. – М.: ФиС, 1986.– 286 с.
10. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной подготовки / Платонов В. Н, – К. : Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М.: Прогресс, 1982. – 126 с.
12. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменков, Б. Н. Шустин . – М.: 1994, – 446 с.
13. Харре Д. Учение о тренировке / Харре Д. (пер. с нем.). – М.: ФиС, 1971. – 328 с.
- 14.Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
- 15.Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В. В. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
- 16.Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсмена / М. Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1972. – 261 с.

17. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменков, Б. Н. Шустина. – М.: 1994, – 446 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.olympic.org/>
4. <http://www.olimparena.org/>
5. www.vespo.com.ua
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. <http://www.nbuv.gov.ua/>
8. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>