

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, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**

**нормативної навчальної дисципліни**

**підготовки \_\_\_\_\_ спеціалістів**

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

**напряму 7.01020201 «спорт (за видами діяльності)»**

(шифр і назва напряму)

**спеціальності 7.01020201 «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:**

к.п.н., професор

Линець М.М.

Обговорено та рекомендовано до видання Президією Науково-методичної комісії з напрямку підготовки  
: 7.01020201 спорт (за видами діяльності)  
(шифр і назва напрямку)

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року, протокол №\_\_

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки тренерів I-II категорії спеціальності 7.01020201 «Спорт (за видами діяльності)».

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методичні аспекти підготовки спортсменів

**Міждисциплінарні зв'язки:** теорія та методика юнацького спорту, теорія та методика підготовки кваліфікованих спортсменів, теорія та методика обраного виду спорту (за видами), фізіологія спорту, біохімія спорту, спортивна медицина, психологія спорту.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Фізична підготовка спортсменів
2. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є формування у студентів фундаментальних та прикладних знань і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є: вивчити систему змагань в олімпійському спорті та основи змагальної діяльності спортсменів; проаналізувати основи сучасної підготовки спортсменів, а саме: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціальнопедагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів; засвоїти основи методики фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів; оволодіти методиками контролю та моделювання в спорті.

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

**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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться \_\_\_8\_\_\_ годин.

### 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1. Фізична підготовка спортсменів.

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та в обраному виді ЗД зокрема. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів. Загальна характеристика 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. Аналіз різновидів швидкості як

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

### **Змістовий модуль 2. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів.**

Загальна характеристика координаційних якостей. Аналіз різновидів координаційних якостей. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей. Засоби та методи розвитку спритності. Засоби та методи розвитку рівноваги. Засоби та методи розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів. Контроль рівня розвитку координаційних якостей. Спортивна техніка як система рухів. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічні характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики основи. Методики тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Основи методики психічної підготовки спортсменів. Методика корекції психічних станів спортсменів перед змаганнями. Контроль психічної підготовленості спортсменів.

### **3. Рекомендована література**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
4. 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

4. **Форми підсумкового контролю успішності навчання:** комплексний іспит.
5. **Засоби діагностики успішності навчання:** комплексний іспит

#### **Екзаменаційні вимоги**

1. Загальна характеристика сили.
2. Загальна характеристика швидкості.
3. Загальна характеристика витривалості.
4. Загальна характеристика гнучкості.
5. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.
6. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.
7. Практична реалізація тактичної підготовленості.
8. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
9. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена.
10. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.