

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### “ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки \_\_\_\_\_ 6.010202 спорт \_\_\_\_\_

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність \_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація \_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення: факультет спорту та факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

2015 – 2016 рік

Робоча програма з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів за напрямом підготовки 6.010202 «Спорт».

VII-VIII с. (денна форма), IX-X с. (заочна форма)

Розробник: к.п.н., професор Линець М.М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Протокол від “27”серпня, 2015 року № 1

Завідувач кафедри Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

\_\_\_\_\_  
(підпис)

(Бріскін Ю.А.)  
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету спорту

Протокол від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету ПК ПП ПЗО

Протокол від. “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 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	
	Напрямок підготовки <u>6.010202 спорт</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування):  (шифр і назва)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 3		4-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин 90		VII-й VIII-й	IX-й X-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 5	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		10/16 год.	10/10 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	<b>Практичні, семінарські</b>
		18/26 год.	4/6 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		8/12 год.	30/30 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b> год.			
Вид контролю: залік, екзамен			

#### Примітка.

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

для денної форми навчання – 70/20

для заочної форми навчання – 30/60

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

**Завдання:** засвоїти основні аспекти технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів; засвоїти структуру і побудову підготовки спортсменів; засвоїти основні аспекти відбору в спорті, моделювання, прогнозування, контролю і управління підготовкою спортсменів; вивчити позатренувальні і позазмагальні чинники підготовки спортсменів; опанувати матеріально-технічне і науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів і змагань.

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 4. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів**

**Тема 12. Основи методики розвитку координаційних якостей.**

Загальна характеристика координаційних якостей. Методика розвитку спритності. Методика розвитку здатності до рівноваги. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.

**Тема 13. Технічна підготовка спортсменів.**

Спортивна техніка як система рухів. Характеристики техніки спортивних вправ. Мета, завдання та зміст технічної підготовки спортсменів. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсменів.

**Тема 14. Тактична підготовка спортсменів.**

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності. Методика тактичної підготовки спортсменів. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.

**Тема 15. Психічна підготовка спортсменів.**

Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Методика психічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсменів.

**Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів**

**Тема 16. 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.

### **Тема 17. Побудова мезо- і макроциклів.**

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

### **Тема 18. Побудова багаторічної підготовки спортсменів.**

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

### **Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та позатренувальні засоби у підготовці спортсменів**

#### **Тема 19. 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.

#### **Тема 20. Основи методики відбору у спорті.**

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

#### **Тема 21. Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.**

Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії. Спортивна підготовка в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів.

#### **Тема 22. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті.**

Заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів. Класифікація допінгів у спорті. Боротьба із застосуванням допінгів у спорті.

## **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
<b>Модуль 3</b>												
<b>Змістовий модуль 4. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів</b>												
<b>Тема 12.</b> Основи методики розвитку координаційних якостей.	6	2	4	-	-	2	6	-	-	-	-	6
<b>Тема 13.</b> Технічна підготовка спортсменів.	10	2	4	2	-	2	12	4	-	-	-	8
<b>Тема 14.</b> Тактична підготовка спортсменів.	6	2	2	2	-	2	12	2	-	2	-	8
<b>Тема 15.</b> Психічна	14	4	4	-	-	2	14	4	2	-	-	8

підготовка спортсменів.												
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
<b>Модуль 4</b>												
<b>Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів</b>												
<b>Тема 16.</b> Побудова тренувальних занять і мікроциклів.	8	2	2	2	-	2	8	2	2	-	-	4
<b>Тема 17.</b> Побудова мезо- і макроциклу.	8	2	4	-	-	2	6	2	-	-	-	4
<b>Тема 18.</b> Побудова багаторічної підготовки спортсменів.	12	4	4	2	-	2	8	2	2	-	-	4
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>4</b>			<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та поза тренувальні засоби у підготовці спортсменів</b>												
<b>Тема 19.</b> Контроль і моделювання в спорті.	4	2	2	-	-	-	6	2	-	-	-	4
<b>Тема 20.</b> Основи методики відбору у спорті.	8	2	4	-	-	2	8	2	-	2	-	4
<b>Тема 21.</b> Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності	4	-	2	-	-	2	4	-	-	-	-	4
<b>Тема 22.</b> Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	4	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2
<b>Тема 23.</b> Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті.	6	2	2	-	-	2	4	-	-	-	-	4
<b>Разом за змістовим модулем 6</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>60</b>

## 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Створення передумов до ефективної технічної підготовки спортсменів.	4	-
2	Технічна підготовка спортсменів.	4	-
3	Тактична підготовка спортсменів.	2	-
4	Психічна підготовка спортсменів.	4	2
5	Побудова тренувальних занять і МКЦ.	2	2
6	Побудова мезо- і макроциклів.	4	
7	Побудова багаторічної підготовки спортсменів.	4	2
8	Контроль та моделювання в спорті.	2	-
9	Основи методики відбору в спорті.	4	-
10	Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їхньої працездатності.	2	-
11	Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	2	-
12	Допінги і боротьба з їх застосуванням у спорті.	2	-
	<b>Разом</b>	<b>36</b>	<b>6</b>

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
<b>Змістовий модуль 4.</b>			
1	Технічна підготовка спортсменів.	2	-
2	Тактична підготовка спортсменів. Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою.	2	2
<b>Змістовний модуль 5.</b>			
3	Побудова тренувальних занять і МКЦ.	2	-
4	Побудова багаторічної підготовки спортсменів.	2	-
5	Основи методики відбору в спорті.	-	2
	<b>Разом</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

### 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
<b>Змістовий модуль 4.</b>			
1.	<b>Тема 12. Основи методики розвитку координаційних якостей.</b> Конспект самопідготовки. Доповідь на одну з тем: 1. Спортивна техніка як система рухів. 2. Механізми формування рухових вмінь та навичок. 3. Загальна характеристика координаційних якостей.	2	6
2.	<b>Тема 13. Технічна підготовка спортсменів.</b> Конспект самопідготовки.	2	8
3.	<b>Тема 14. Тактична підготовка спортсменів.</b> Конспект самопідготовки.	2	8
4.	<b>Тема 15. Психічна підготовка спортсменів.</b> Конспект самопідготовки.	2	8
<b>Змістовий модуль 5.</b>			
5.	<b>Тема 16. Побудова тренувальних занять і мікроциклів.</b> Конспект самопідготовки.	2	4
6.	<b>Тема 17. Побудова мезо- і макроциклу.</b> Конспект самопідготовки.	2	4
7.	<b>Тема 18. Побудова багаторічної підготовки спортсменів.</b> Конспект самопідготовки.	2	4
<b>Змістовий модуль 6.</b>			
8.	<b>Тема 19. Контроль і моделювання в спорті.</b> Конспект самопідготовки	-	4
9.	<b>Тема 20. Основи методики відбору у спорті.</b> Конспект самопідготовки. Самостійна робота: «Відбір у спорті».	2	4
10.	<b>Тема 21. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності</b> Конспект самопідготовки.	2	4



11.	<b>Тема 22. Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.</b> Конспект самопідготовки.	-	2
12.	<b>Тема 23. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті.</b> Конспект самопідготовки.	2	4
	<b>Разом</b>	<b>20</b>	<b>60</b>

### 9. Індивідуальні завдання

Для студентів денної форми навчання, які навчаються за індивідуальним планом

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:  
Доповідь на одну з тем (VII семестр):
  1. Спортивна техніка як система рухів.
  2. Механізми формування рухових вмінь та навичок.
  3. Загальна характеристика координаційних якостей.
 Самостійна робота на тему: «Відбір у спорті» (VIII семестр).
- Практичні роботи:  
Технічна підготовка спортсменів.  
Тактична підготовка спортсменів.  
Побудова тренувальних занять і МКЦ.  
Побудова багаторічної підготовки спортсменів.

### Тематика контрольних робіт для студентів V 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

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

#### 4. Етап початкової підготовки

Мета та завдання етапу початкової підготовки.

Основи методики тренування на етапі початкової підготовки.

**5. Етап попередньої базової підготовки**

Мета та завдання етапу попередньої базової підготовки.

Основи методики тренування на етапі попередньої базової підготовки.

**6. Етап спеціалізованої базової підготовки**

Мета та завдання етапу спеціалізованої базової підготовки.

Основи методики тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**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.

**10. 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; презентації.**

## 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** – залік (непарні семестри), екзамен (парні семестри).

### Залікові питання

1. Загальна характеристика координаційних якостей.
2. Методика розвитку спритності.
3. Методика розвитку здатності до рівноваги.
4. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.
5. Основи методики запобігання травм при розвитку фізичних якостей.
6. Спортивна техніка як система рухів.
7. Поняття про рухові вміння та навички.
8. Врахування явища переносу рухових вмінь та навичок у процесі технічної підготовки спортсменів.
9. Мета, завдання та зміст технічної підготовки спортсменів.
10. Методика навчання техніці спортивних вправ на першому етапі: мета, завдання, засоби, методи.
11. Методика навчання техніці спортивних вправ на другому етапі: мета, завдання, засоби, методи.
12. Методика навчання техніці спортивних вправ на третьому етапі: мета, завдання, засоби, методи.
13. Загальна характеристика стадій навчання техніці спортивних вправ.
14. Причини виникнення помилок при навчанні техніці спортивних вправ.
15. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
16. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів.
17. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності.
18. Методика тактичної підготовки спортсменів.
19. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
20. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів.
21. Методика психічної підготовки спортсменів.
22. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
23. Контроль психічної підготовленості спортсменів.

### Екзаменаційні вимоги

1. Загальна характеристика координаційних якостей.
2. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей.
3. Методика розвитку спритності.
4. Методика розвитку здатності до рівноваги.
5. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.
6. Контроль рівня розвитку координаційних якостей.
7. Основи методики запобігання травм при розвитку фізичних якостей.

8. Спортивна техніка як система рухів.
9. Характеристики техніки спортивних вправ.
10. Поняття про рухові вміння.
11. Поняття про рухові навички
12. Врахування явища переносу рухових вмінь та навичок у процесі технічної підготовки спортсменів.
13. Мета, загальні завдання та зміст технічної підготовки спортсменів.
14. Методика навчання техніці спортивних вправ на першому етапі: мета, завдання, засоби, методи.
15. Методика навчання техніці спортивних вправ на другому етапі: мета, завдання, засоби, методи.
16. Методика навчання техніці спортивних вправ на третьому етапі: мета, завдання, засоби, методи.
17. Загальна характеристика стадій навчання техніці спортивних вправ.
18. Причини виникнення помилок при навчанні техніці спортивних вправ.
19. Основи методики технічної підготовки спортсменів високої кваліфікації.
20. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
21. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів.
22. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності.
23. Сутність та основні теоретико-методичні положення спортивної тактики.
24. Методика навчання основам тактичних дій в умовах змагальної діяльності.
25. Удосконалення тактичного мислення спортсменів.
26. Інформація, що необхідна для практичної реалізації тактичної підготовленості в умовах змагальної діяльності.
27. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсменів.
28. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
29. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена.
30. Основи методики психічної підготовки спортсмена.
31. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
32. Контроль психічної підготовленості спортсмена.
33. Структура і зміст тренувальних занять.
34. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.
35. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
36. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.
37. Поєднання мікроциклів в мезоциклі.
38. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
39. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу.
40. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.
41. Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.
42. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.
43. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.
44. Мета, об'єкт і види контролю.
45. Контроль змагальної діяльності.
46. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

47. Загальні положення моделювання у спорті.
48. Моделі змагальної діяльності спортсменів.
49. Моделі підготовленості спортсменів.
50. Аналіз поняття “спортивна обдарованість”.
51. Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість.
52. Критерії відбору в спорті.
53. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст.
54. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.
55. Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.
56. Психологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
57. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
58. Адаптація спортсменів до висотної гіпоксії.
59. Методика підготовки спортсменів в гірських умовах.
60. Тренування в горах і форми штучного гіпоксичного тренування в системі річної підготовки спортсменів.
61. Негативний вплив на організм спортсмена заборонених стимулюючих речовин.
62. Класифікація допінгів у спорті.
63. Боротьба з застосуванням допінгів у спорті.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

*Приклад для заліку*

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота				Сума
	Модуль 3				
	Змістовий модуль №4				
	T12	T13	T14	T15	
<b>Денна форма навчання</b>					
Опитування на занятті	10	10	5	10	35
Виконання завдань практичної роботи		11	11		22
Виконання завдань самостійної роботи	11				11
Матеріали самопідготовки	8	8	8	8	32
<b>Разом</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Заочна форма навчання</b>					

Вид роботи	T12	T13	T14	T15	Сума
Опитування на занятті				10	<b>10</b>
Виконання завдань практичної роботи		15	15		<b>30</b>
Виконання завдань самостійної роботи					
Матеріали самопідготовки	15	15	15	15	<b>60</b>
<b>Разом</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

## Приклад для екзамену

Вид роботи Денна форма	Поточне тестування та самостійна робота								Сума	Підсумковий тест (екзамен)
	Модуль 4									
	Змістовий модуль №5			Змістовий модуль №6						
	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23		
Опитування на занятті	2	4	4	2	4	2	2	2	<b>22</b>	<b>50</b>
Виконання завдань практичної роботи		4	4						<b>8</b>	
Виконання завдань самостійної роботи					4				<b>4</b>	
Матеріали самопідготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>16</b>	
<b>Разом</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	
Заочна форма навчання										
Вид роботи	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23	Сума	Підсумковий тест (екзамен)
Опитування на занятті		5	5						<b>10</b>	<b>50</b>
Виконання завдань практичної роботи		4	4						<b>8</b>	
Виконання завдань самостійної роботи					8				<b>8</b>	
Матеріали самопідготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>16</b>	
Контрольна	8								<b>8</b>	

робота									
<b>Разом</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	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 4. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів

##### 1-2. Створення передумов до ефективної технічної підготовки спортсменів (Тема 12).

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.

##### 3-4. Технічна підготовка спортсменів (Тема 13).

Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічні характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки спортивних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки спортивних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки спортивних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів.

##### 5. Тактична підготовка (Тема 14).

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Тактика змагальної діяльності. Чинники, що обумовлюють вибір тактики. Основи методики

формування тактичної майстерності. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.

### **6-7. Психічна підготовка спортсменів (Тема 15).**

Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Основи методики психічної підготовки спортсменів. Методика корекції психічного стану спортсмена перед змаганнями. Контроль психічної підготовленості спортсменів.

#### **Практичні роботи:**

##### **1. Технічна підготовка спортсменів**

**Мета:** *Скласти алгоритм навчання техніці спортивної вправи.*

**Алгоритм виконання роботи:**

1. Вказати:

- вид спорту та ЗД амплуа (за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд);
- технічну вправу;

2. Скласти алгоритм навчання техніці спортивної вправи з визначенням:

- етапу навчання техніці;
- мети;
- завдань;
- переліку засобів і методів та організаційно-методичних вказівок щодо їх використання;

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму плану (табл.1) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну).

Таблиця 1

Етап	Засоби	Методи	Організаційно-методичні вказівки

##### **2. Тактична підготовка спортсменів**

Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою

**Алгоритм виконання роботи:**

1.1. Вказати:

- вид спорту, (ЗД, амплуа – за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд);
- тактичну дію або схему ;

1.2. Дати загальну характеристику алгоритмічної, імовірнісної та евристичної тактики.

1.3. Скласти алгоритм навчання тактичної дії чи схеми.

- обґрунтувати засоби та методи вивчення тактичної дії чи схеми, подати організаційно-методичні вказівники.



### Самостійні роботи:

#### 1. Підготувати доповідь на одну з запропонованих тем:

1. Загальна характеристика координаційних якостей.
2. Спортивна техніка як система рухів.
3. Механізми формування рухових вмінь та навичок.

Форма виконання завдання довільна.

### Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів

#### 1. Побудова тренувальних занять і МКЦ (Тема 16).

Обґрунтування поділу тренувального заняття на частини. Мета, завдання та зміст підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. МКЦ як структурна одиниця тренувального процесу. Типи МКЦ. Структура і зміст мікроциклів.

#### 2-3. Побудова мезо- і макроциклів (Тема 17).

Типи МЗЦ, їх структура і зміст. Особливості побудови МЗЦ у тренуванні жінок. Мета, завдання та зміст підготовчого періоду макроциклу. Мета, завдання та зміст основного періоду макроциклу. Мета, завдання та зміст перехідного періоду макроциклу.

#### 4-5. Побудова багаторічної підготовки спортсменів (Тема 18).

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

### Практичні роботи:

#### 1. Побудова тренувальних занять і МКЦ

**Мета:** *Скласти план тренувального МКЦ на прикладі обраного виду ЗД.*

#### Алгоритм

##### 1. Вказати:

- вид спорту, вид ЗД, амплуа (за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд, звання);
- тип мікроциклу;
- мету та завдання мікроциклу.

##### 2. Скласти план МКЦ з визначенням:

- переліку засобів і методів вправ;
- дозування навантаження (обсяг та інтенсивність);
- організаційно-методичних вказівок щодо виконання вправ.

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму (Табл.2), або прийняту в обраному виді спорту.

Таблиця 2

Назва (тип) мікроциклу					
Дні мікроциклу	Завдання	Засоби	Методи	Дозування та	Організаційно-

(або тренувальні заняття)	тренувального заняття	(вправи)		величина навантаження	методичні вказівники
---------------------------	-----------------------	----------	--	-----------------------	----------------------

План мікроциклу може бути ілюстрований схемами чи графіками, що відображають динаміку навантаження.

3. Дати теоретико – методичне обґрунтування запропонованого плану МКЦ.

## 2. Побудова макроциклу підготовки спортсменів

**Мета:** *Скласти план макроциклу підготовки на прикладі обраного виду ЗД*

### Алгоритм

1. Вказати:

- вид спорту, ЗД, ампула (за необхідності) ;
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд, звання);
- місце макроциклу в системі багаторічної підготовки;
- мету та завдання макроциклу.

2. Скласти план макроциклу з визначенням:

- структурних елементів макроциклу: періодів, етапів, мезоциклів та мікроциклів та їх тривалості;
- динаміку навантаження (обсяг та інтенсивність) по періодах макроциклу;

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму (Табл.3) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну.

Таблиця 3

Зміст макроциклу

Період підготовки	Мезоцикли	Основні завдання мезоциклів	Мікроцикли	Величина навантаження
Підготовчий				
Змагальний				
Перехідний				

План макроциклу може бути ілюстрований схемами чи графіками.

3. Дати теоретико- методичне обґрунтування запропонованого плану макроциклу.

## Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та позатренувальні засоби у підготовці спортсменів

### 6. Контроль та моделювання в спорті (Тема 19).

Завдання та зміст самоконтролю, педагогічного та лікарського контролю. Контроль тренувальних та змагальних навантажень. Моделювання в спорті (загальні положення). Моделювання підготовленості та змагальної діяльності в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

### 7-8. Основи методики відбору в спорті (Тема 20).

Аналіз поняття «спортивна обдарованість». Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації. Критерії відбору. Завдання та зміст відбору на різних етапах багаторічної підготовки.

## **9. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їхньої працездатності (Тема 21).**

Педагогічні засоби. Психологічні засоби. Медико-біологічні засоби. Гігієнічні засоби. Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності.

## **10. Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів (Тема 22).**

Адаптація людини до висотної гіпоксії (загальні положення). Стадія гострої адаптації. Стадія перехідної адаптації. Стадія стійкої адаптації. Побудова тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації. Форми штучного гіпоксичного тренування.

## **11. Допінги і боротьба з їх застосуванням в спорті (Тема 23).**

Негативний вплив заборонених стимулюючих речовин на організм спортсмена. Боротьба з застосуванням допінгу в спорті.

### **Практична робота (заочна форма):**

#### **Основи методики відбору в спорті**

**Мета:** Розробити програму первинного відбору спортсменів.

#### **Алгоритм**

1. Вказати вид спорту (ЗД, амплуа – за потреби).
2. Обґрунтувати методику проведення відбору спортсменів на прикладі власної спортивної спеціалізації.
3. Визначити результативно значущі критерії відбору для виду спорту.
4. Підібрати та обґрунтувати тести для визначення природних задатків до відповідної спортивної спеціалізації та розкрити методику проведення відбору.

### **Самостійна робота**

#### **Відбір у спорті.**

**Мета:** Розробити програму первинного відбору спортсменів.

#### **Алгоритм**

1. Вказати вид спорту (ЗД, амплуа – за потреби).
2. Обґрунтувати методику проведення відбору спортсменів на прикладі власної спортивної спеціалізації.
3. Визначити результативно значущі критерії відбору для виду спорту.
4. Підібрати та обґрунтувати тести для визначення природних задатків до відповідної спортивної спеціалізації та розкрити методику проведення відбору.
5. 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.

### Допоміжна

1. Вайцеховская Е. Дисквалификация / Вайцеховская Е., Савченко М. // Спорт-экспресс. – 1997. – № 8. – С. 50-55.
2. Вайцеховская Е. Допінг / Вайцеховская Е. // Спорт-экспресс. – 1996. – № 1. – С. 52-59.
3. Вайцеховский С. М. Тренировка в среднегорье - мощный резерв повышения спортивных результатов / Вайцеховский С. М. // Научно-спортивный вестник. – № 27. – 1986. – С. 19-21.
4. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В. М. – М.: ФиС, 1977. – 144 с.
5. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / Волков В. М. – С.: Смядынь, 1994. – С.94-104.
6. Волков В. М. Спортивный отбор / Волков В. М., Филин В. П. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
7. Волков Л. В. Основы спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
8. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.
9. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – М.: ФиС, 1973. – 216 с.
10. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменков, Б. Н. Шустина. – М.: 1994, – 446 с.
11. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
12. Харре Д. Учение о тренировке (пер. с нем.) / Харре Д. – М.: ФиС, 1971. – 328 с.
13. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. – М.: СААМ, 1995. – С.226-237.
14. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С.50-73.

Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

### 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](http://www.vespo.com.ua)
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. <http://www.nbuv.gov.ua/>

8. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>