

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

(найменування центрального органу управління освітою, власник)

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки магістрів

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

Галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва напрямку)

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПІ _____)

ЛЬВІВ - 2018


Навчальна програма з дисципліни «Система підготовки спортсменів» для магістрів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
IX с. (денна форма навчання), XI с. (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, д.фіз.вих. Передерій А. В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри Теорії спорту та фізичної культури

Протокол від “28”серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри Теорії спорту та фізичної культури



(підпис)

(Бріскін Ю.А.)
(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма вивчення дисципліни “Система підготовки спортсменів” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки рівня вищої освіти «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є знання про особливості змагальної діяльності та підготовки до неї на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення..

Міждисциплінарні зв'язки: «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія і методика спорту вищих досягнень», «Педагогіка спорту», «Психологія спорту».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Характеристика системи підготовки спортсменів.

Змістовий модуль 2. Змагальна діяльність у спорті.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** викладання навчальної дисципліни “Система підготовки спортсменів” є оволодіння магістрантами фундаментальними знаннями стосовно системи підготовки кваліфікованих спортсменів, що базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і іноземних вчених та світової практики.

1.2. **Завданнями** дисципліни «Система підготовки спортсменів» є формування у студентів фундаментальних знань та умінь стосовно побудови структури сучасної системи підготовки спортсменів, виявлення факторів результативності змагальної діяльності спортсмена в обраному виді спорту, виокремлення індивідуальних стилів спортсмена, складання тренувальних планів підготовки у відповідності з календарем змагань.

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

знати: структуру сучасної системи підготовки спортсменів, витоки та чинники формування та напрями вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів, роль змагань як формувального чинника системи підготовки спортсменів, характеристику змагальної діяльності в спорті, фактори результативності та компоненти змагальної діяльності в спорті.

вміти: виявляти та характеризувати компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту, виявляти фактори результативності змагальної діяльності в обраному виді спорту, виокремлювати індивідуальні стилі діяльності спортсменів, складати плани підготовки спортсменів відповідно до календаря змагань.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити для денної та заочної форми навчання.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни:

Змістовий модуль 1. Характеристика системи підготовки спортсменів

Тема 1. Структура системи підготовки спортсменів.

Формування системи підготовки спортсменів у Стародавній Греції. Розробка елементів системи підготовки спортсменів у XIX і в першій половині XX століття.

Формування науково-педагогічних основ системи підготовки спортсменів у другій половині ХХ- на початку ХХІ столітті століття. Структура та зміст системи підготовки спортсменів. Провідні фахівці спортивної науки та їхні основні праці. Аналіз сучасного розуміння системи підготовки спортсменів. Формування системи підготовки спортсменів. Структура системи підготовки спортсменів. Забезпечення системи підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів. Аналіз системи підготовки спортсменів в різних видах спорту.

Тема 2. 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.

Змістовий модуль 2. Змагальна діяльність у спорті

Тема 3. Змагання як формувальний чинник спорту

Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. Змагання в системі підготовки спортсменів. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у змаганнях.

Тема 4. Змагальна діяльність в спорті

Характеристика змагальної діяльності в спорті. Структура змагальної діяльності. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів. Управління змагальною

діяльністю. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Техніка змагальної діяльності. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.

Тема 5. Моделювання в спорті

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

3. Рекомендована література:

Основна:

1. Передерій А. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів з вадами зору / Аліна Передерій, Сергій Дребот // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 184–189.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.

4. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2.

5. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л. П. Матвеев – Москва : Физкультура и спорт, 1964. – 248 с.

Допоміжна:

1. Бріскін Ю. Методичне забезпечення системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад / Бріскін Ю., Передерій А., Пітин М. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2017. – № 1(3). – С. 200–208.

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

3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

4. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.

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

6. Матвеев С. Ф. Побудова тренувальних програм в олімпійському спорті з урахуванням особливостей змагальної діяльності (на матеріалі єдиноборств і спортивних ігор) / С. Ф. Матвеев, О. Н. Борисова, Л. О. Радченко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – Київ, 2004. – № 4. – С. 16–19.

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

8. Передерій А. В. Персонифицированная подсистема системы подготовки атлетов Специальных Олимпиад / Передерій А. В. // XIII Международная научная сессия по итогам НИР за 2012 год "Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту" :

матеріали междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2013. – Ч. 1. – С. 96–99.

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

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

11. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – Киев : Здоров'я, 1986. – 208 с.

12. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Yaroslav Galan, Oleksandr Tsyhykalo, Iryna Popova // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, suppl. is. 3. – P. 988 – 994.

Інформаційні ресурси інтернет:

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

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: іспит.

5. Засоби діагностики успішності навчання:

- Написання конспектів самопідготовки;
- Опитування на семінарах;
- Підготовка практичних робіт;
- Написання самостійних робіт;
- Іспит.

Екзаменаційні вимоги з дисципліни "Система підготовки спортсменів"

1. Поняття про систему підготовки спортсменів.
2. Прояви системності у підготовці атлетів Стародавньої Греції.
3. Передумови формування системи підготовки спортсменів у другій половині XIX сторіччя.
4. Структура системи підготовки спортсменів.
5. Забезпечення системи підготовки спортсменів.
6. Напрями вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.
7. Еволюція уявлень про систему підготовки спортсменів.
8. Основні напрями формування системи підготовки спортсменів в кінці XIX на початку XX сторіччя.
9. Внесок фахівців України у формування теорії і методики підготовки спортсменів.
10. Основні праці, які розкривають сутність різних аспектів системи підготовки спортсменів.
11. Формування теоретичних засад системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
12. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.
13. Чинники, що впливають на загальну структуру багаторічної підготовки.
14. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

15. Підготовка спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності.
16. Підготовка спортсменів на етапі зниження досягнень.
17. Підготовка спортсменів на етапі виходу зі спорту.
18. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективності довготривалої адаптації.
19. Особливості річної періодизації підготовки спортсменів в обраному виді спорту на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення.
20. Динаміка навантажень в процесі багаторічного спортивного удосконалення.
21. Особливості співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного спортивного удосконалення.
22. Варіанти побудови підготовки у 4-річних олімпійських циклах.
23. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.
24. Роль змагань у спорті.
25. Роль змагань на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення.
26. Змагання в системі періодизації річної підготовки.
27. Проблеми, що існують у світовій змагальній практиці спортсменів.
28. Характеристика змагальної діяльності в спорті.
29. Структура змагальної діяльності в спорті.
30. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
31. Техніка змагальної діяльності.
32. Управління змагальною діяльністю.
33. Інформаційний аспект змагальної діяльності в спорті.
34. Види спортивних змагань.
35. Регламентація спортивних змагань
36. Способи проведення спортивних змагань.
37. Спортивний результат та способи його визначення.
38. Еволюція правил змагань в обраному виді спорту та її вплив на побудову системи підготовки спортсменів.
39. Умови змагань, що впливають на спортивний результат.
40. Фактори забезпечення результативності змагальної діяльності в спорті.
41. Фактори реалізації результативності змагальної діяльності в спорті.
42. Структура змагальної діяльності в обраному виді спорту.
43. Фактори результативності в обраному виді спорту
44. Змагання в системі підготовки спортсменів.
45. Основні групи та рівні моделей в спорті.
46. Моделі змагальної діяльності.
47. Моделі підготовленості.
48. Морфофункціональні моделі.
49. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.
50. Моделі підготовленості та змагальної діяльності спортсменів на прикладі обраного виду спорту.
51. Моделі періодизації річної підготовки в обраному виді спорту.