

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

(найменування центрального органу управління освітою, власник)

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалаврів

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

напряму 6.010202 спорт

(шифр і назва напряму)

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПІ _____)

Навчальна програма з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів за напрямом підготовки 6.010202 «Спорт» та спеціальності 017 Фізична культура і спорт

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

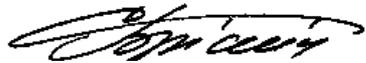
Розробник:: к.п.н., професор Линець М.М.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури

Протокол № 1 від 28.08.18 р.

Завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури

Зав.кафедрою



(підпис)

(Бріскін Ю.А.)
(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки напряму 6.010202 «спорт» (спеціальності) 017 Фізична культура і спорт.

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. Основи сучасної системи підготовки спортсменів
2. Принципи, засоби і методи спортивної підготовки
3. Фізична підготовка спортсменів
4. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів
5. Побудова підготовки спортсменів
6. Контроль і моделювання у підготовці 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 180 годин/6 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.

Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія і підготовка спортсменів». Спорт як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві. Соціальне значення спорту. Методи наукових досліджень у спорті. Педагогічне спостереження як метод наукового дослідження. Педагогічний експеримент як метод наукового дослідження. Види спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях. Структура змагальної діяльності. Аналіз різновидів спортивних змагань. Аналіз способів проведення змагань. Аналіз способів визначення переможців змагань. Аналіз факторів, які впливають на результативність змагальної діяльності (ЗД). Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів. Компоненти ЗД у різних групах видів спорту. Аналіз результатів ЗД у різних групах видів спорту та на прикладі обраної спеціалізації. Стратегія ЗД у спорті. 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 століття. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.

Змістовий модуль 2. Принципи, засоби і методи підготовки 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. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ. Класифікація засобів спортивного тренування. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Аналіз методів спортивного тренування. 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.

Змістовий модуль 3. 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 швидкоти як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв швидкоти. Засоби і методи розвитку швидкоти простих та складних реакцій. Засоби і методи розвитку швидкоти в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку швидкоти 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 4. 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 ритмічна 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.

Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів.

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. 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. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів. Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та поза тренувальні засоби у підготовці спортсменів

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. 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. Засоби відновлення спортсменів: педагогічні засоби, психологічні засоби, медико-біологічні засоби, гігієнічні засоби. Основні напрями

застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності. Спортивна підготовка в гірських умовах. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів. 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. Негативний вплив заборонених стимулюючих речовин на організм спортсмена. Боротьба з застосуванням допінгу в спорті.

3. Рекомендована література

Основна:

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів / Михайло Линець, Христина Хіменес // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 2(24). – С. 34–44.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
5. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Київ : Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2.
6. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Кие : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

Допоміжна:

1. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 144 с.
2. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / Волков В. М. – Саранск : Смядынь, 1994. – С. 94–104.
3. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
4. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.
5. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
6. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменков, Б. Н. Шустина. – Москва, 1994, – 446 с.
7. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – Киев : Здоров'я, 1986. – 208 с.

8. Харре Д. Учение о тренировке / Харре Д. ; пер. с нем. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.

9. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : СААМ, 1995. – С. 226–237.

10. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : СААМ, 1995. – С. 50–73.

11. Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material) / Khrystyna Khimenes, Mykhailo Lynets, Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Yaroslav Galan // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 392–396.

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

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.
2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
5. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.vespo.com.ua
6. Отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
7. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

4. **Форми підсумкового контролю успішності навчання:** залік, екзамен.
5. **Засоби діагностики успішності навчання:**
 - перевірка конспектів самопідготовки;
 - опитування на семінарах;
 - написання творчих та аналітичних робіт;
 - написання контрольних робіт (для студентів заочної форми навчання);
 - залік, екзамен.

Залікові питання

1. Загальна характеристика координативних 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. 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.
61. Загальна характеристика координаційних якостей.
62. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей.
63. Методика розвитку спритності.
64. Методика розвитку здатності до рівноваги.
65. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.
66. Контроль рівня розвитку координаційних якостей.
67. Основи методики запобігання травм при розвитку фізичних якостей.

68. Спортивна техніка як система рухів.
69. Характеристики спортивної техніки.
70. Поняття про рухові вміння.
71. Поняття про рухові навички
72. Врахування явища переносу рухових вмінь та навичок у процесі технічної підготовки спортсменів.
73. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.
74. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
75. Причини виникнення помилок при навчанні техніці спортивних вправ.
76. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
77. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
78. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.
79. Умови, що визначають вибір тактики.
80. Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.
81. Оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій.
82. Удосконалення тактичного мислення.
83. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості.
84. Практична реалізація тактичної підготовленості.
85. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
86. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена.
87. Основи методики психічної підготовки спортсмена.
88. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
89. Контроль психічної підготовленості спортсмена.
90. Структура і зміст тренувальних занять.
91. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.
92. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
93. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.
94. Поєднання мікроциклів в мезоциклі.
95. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
96. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу.
97. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.
98. Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.
99. Загальна характеристика багаторічної підготовки спортсменів.
100. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.
101. Мета, об'єкт і види контролю.
102. Контроль змагальної діяльності.
103. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
104. Загальні положення моделювання у спорті.
105. Моделі змагальної діяльності спортсменів.
106. Моделі підготовленості спортсменів.
107. Аналіз поняття "спортивна обдарованість".
108. Фактори, що обумовлюють спортивну обдарованість.
109. Критерії відбору в спорті.
110. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст.
111. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.

112. Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.
113. Психологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
114. Медико-біологічні засоби стимулювання працездатності і відновлювальних процесів.
115. Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії.
116. Спортивна підготовка в гірських умовах.
117. Тренування в горах і форми штучного гіпоксичного тренування в системі річної підготовки спортсменів.
118. Негативний вплив на організм спортсмена заборонених стимулюючих речовин.
119. Класифікація допінгів у спорті.
120. Боротьба з застосуванням допінгів у спорті.