

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/педагогіка

(шифр і назва напрямку)

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПІ _____)

ЛЬВІВ - 2024

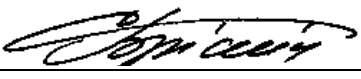
Навчальна програма з дисципліни «Система підготовки спортсменів» для підготовки магістрів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
IX с. – денна форма навчання, XI с. – заочна форма навчання

Розробники: професор, д.фіз.вих. А. В. Передерій, доцент, к.фіз.вих. Х. Р. Хіменес

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри Теорії спорту та фізичної культури

Протокол від “19”серпня 2024 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 магістрів 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 магістранти мають досягти таких результатів навчання:

1) загальні компетентності:

ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

2) спеціальні компетентності:

СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК 11. Здатність організовувати рухову активність населення.

СК 12. Здатність організовувати тренувальний процес і систему змагань спортсменів різної кваліфікації.

СК 13. Здатність організовувати роботу та здійснювати управління діяльністю ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ спортивних, спортивно-оздоровчих та оздоровчо-рекреаційних клубів.

СК 14. Здатність до якісної організації фізичного виховання студентів та ефективного управління навчально-виховним процесом у ЗВО з урахуванням чинних програмно-нормативних вимог.

СК 15. Здатність аналізувати стан, виявляти проблеми та перспективи розвитку соціальних практик спорту в державі.

3) програмні результати навчання:

ПРН 10. Організувати тренувальний процес спортсменів різних вікових та кваліфікаційних груп, в т.ч. у СВД, організувати підготовку збірних команд.

ПРН 11. Організувати змагання регіонального, національного та міжнародного рівнів на сучасному організаційному, матеріально-технічному рівні.

ПРН 15. Аналізувати стан, виявляти проблеми та перспективи розвитку соціальних практик спорту в державі.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити для денної та заочної форм 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 ХІХ і в першій половині ХХ 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. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Центр учбової літератури», 2018. 384 с.
2. Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах. Львів. ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 416 с.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
4. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) [Інтернет]. 2017. Доступно: <https://surl.li/gpxhv>
5. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXIII Олімпіади 2020 року у м. Париж (Франція) [Інтернет]. 2021. Доступно: <https://surl.li/gpxhvk>
6. Линець М. М., Чичкан О., Хіменес Х. та ін. Диференціація фізичної підготовки спортсменів. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
8. Передерій А. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів з вадами зору. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання,

спорту і здоров'я людини. Львів, 2015. Вип. 19, т. 1. С. 184–189.

9. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі. Львів: ЛДУФК, 2013. 296с. ISBN 978-966-2328-56-1.

Допоміжна:

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

2. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Харків, 2009. 396 с.

3. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК, 2019. – 372 с.

4. Pityn M., Briskin Yu., Perederiy A., Galan Ya., Tsyhykalo O., Popova I. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. P. 988–994.

5. Zlepko S. M., Tymchyk S. V., Novikova A. O., Moskovko M. V., Zlepko A. S., Omiotek Z., Małecka-Massalska T. An informational model of sportsman's competitive activities. Photonics Applications in Astronomy, Communications, Industry, and High-Energy Physics Experiments. 2016. Vol. 10031. P. 717–723.

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 удосконалення.
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. Інформаційний аспект змагальної діяльності в спорті.
33. Види спортивних змагань.
34. Регламентація спортивних змагань
35. Способи проведення спортивних змагань.
36. Спортивний результат та способи його визначення.
37. Еволюція правил змагань в обраному виді спорту та її вплив на побудову системи підготовки спортсменів.
38. Умови змагань, що впливають на спортивний результат.
39. Фактори забезпечення результативності змагальної діяльності в спорті.
40. Фактори реалізації результативності змагальної діяльності в спорті.
41. Структура змагальної діяльності в обраному виді спорту.
42. Фактори результативності в обраному виді спорту
43. Змагання в системі підготовки спортсменів.
44. Основні групи та рівні моделей в спорті.
45. Моделі змагальної діяльності.
46. Моделі підготовленості.

47. Морфофункціональні моделі.

48. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

49. Моделі підготовленості та змагальної діяльності спортсменів на прикладі обраного виду спорту.

50. Моделі періодизації річної підготовки в обраному виді спорту.