

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“ СПОРТ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

спеціальність 7.01020201- «Спорт (за видами діяльності)»
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет спорту, факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти
(назва інституту, факультету, відділення)

2015 – 2016 рік

Робоча програма дисципліни «Спорт вищих досягнень» для студентів за спеціальністю 7.01020201 "Спорт (за видами)".

ІХ-Хс. (денна форма навчання), ХІ-ХІІІ с. (заочна форма навчання).

Розробник: к. фіз. вих. і с., ст. викладач Хіменес Х. Р.

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 – 5	Галузь знань 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна	
	Напрямок підготовки 7.01020201 – Спорт		
Модулів – 2	Спеціальність: 7.01020201 Спорт (за видами діяльності)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		5-й	6-7-й
Загальна кількість годин: 150		Семестр	
		IX-X-й	XI-XIII-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «спеціаліст»	Лекції	
		26 год.	26 год.
		Практичні, семінарські	
		26 год.	24 год.
		Лабораторні	
		52	-
		Самостійна робота	
46 год.	100 год.		
		Вид контролю: іспит (денна форма – X семестр; заочна форма – XIII семестр)	

Примітка.

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

для денної форми навчання – 104/46

для заочної форми навчання – 50/100

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень» в системі підготовки є узагальнення специфічних для спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних та медико-біологічних дисциплін теоретико-методичних знань щодо побудови системи багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменів та їх фізичної і соціальної реабілітації після припинення занять спортом вищих досягнень.

Завданнями дисципліни “Спорт вищих досягнень” є формування професійних знань щодо системи багаторічної підготовки спортсменів; обґрунтування поділу багаторічної підготовки спортсменів на етапи; виявлення особливостей фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки спортсменів високого класу; обґрунтування проблем спортивного відбору в процесі багаторічної підготовки спортсменів; методичних та теоретичних проблем прогнозування в спорті; системного та комплексного підходу у прогнозуванні спортивної діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

особливості прогнозування та моделювання в спорті; шляхи вирішення проблем побудови системи багаторічної підготовки спортсменів; ефективні засоби і методи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного тренування; особливості спортивного відбору в процесі багаторічної підготовки.

вміти:

визначати оптимальні вікові та часові межі етапів багаторічної підготовки спортсменів; складати поточні та перспективні плани підготовки спортсменів; здійснювати спортивну відбір, орієнтацію спортсменів у системі багаторічної підготовки на основі прогнозування здібностей, моделювання та програмування підготовки спортсменів.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Багаторічна підготовка спортсменів

Тема 1. Система багаторічної підготовки спортсменів

Поняття «система підготовки спортсменів» та основні напрями її удосконалення. Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають. Оптимальний вік для початку занять спортом. Схильність спортсменів різного віку до виконання тренувальних програм різної спрямованості. Варіанти сходження до вершин спортивної майстерності.

Тема 2. Етапи багаторічної підготовки спортсменів

Стадії багаторічної підготовки. Етап початкової підготовки. Етап попередньої базової підготовки. Етап спеціальної базової підготовки. Етап підготовки до вищих досягнень. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортивної майстерності. Етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень.

Тема 3. Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів

Обґрунтування поняття «спортивна обдарованість». Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів. Критерії відбору для занять спортом. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки. Заключний відбір і орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки.

Змістовий модуль 2. Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів

Тема 4. Гіпоксія в системі підготовки спортсменів

Адаптація людини до висотної гіпоксії. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

Тема 5. Травматизм у спорті

Загальна характеристика спортивного травматизму. Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму. Захворювання і травматизм в різних видах спорту. Основні напрями профілактики травм у спортсменів.

Змістовий модуль 3. Управління, контроль та моделювання в спорті

Тема 6. Основи управління в системі підготовки спортсменів.

Мета, об'єкт і види управління. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління.

Тема 7. Контроль в спортивному тренуванні.

Мета, об'єкт і види контролю. Вимоги до показників, що використовуються для контролю. Контроль різних сторін підготовленості спортсменів. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 8. Моделювання в спорті

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

Змістовний модуль 4. Регіональна система управління спортом та практична діяльність з підготовки кваліфікованих спортсменів.

Тема 9. Організаційні та методичні аспекти діяльності фахівця спорту вищих досягнень.

Організаційні аспекти роботи Львівської обласної школи вищої спортивної майстерності. Організаційні аспекти роботи філії Національного олімпійського комітету України у Львівській області. Особливості організації та проведення тренувальних занять із спортсменами високої кваліфікації. Досвід побудови багаторічної системи підготовки кваліфікованих спортсменів провідних тренерів та функціонерів регіону. Особливості організації, змісту і напрямків роботи Управління молоді та спорту ЛОДА та управління молоді сім'ї та спорту Львівської міської ради. Організаційні аспекти та основні напрямки діяльності щодо підготовки спортсменів високої кваліфікації спортивних федерацій Львівщини. Організаційні аспекти та основні напрямки діяльності щодо підготовки спортсменів високої кваліфікації спортивних товариств Львівщини: ФСТ «Гарт», ФСТ «Колос», ФСТ «Україна», тощо. Особливості системи функціонування армійського спорту. Система функціонування університетського спорту.

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	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Багаторічна підготовка спортсменів.												
Тема 1. Система багаторічної підготовки спортсменів.	11	4	4	-	-	3	12	4	4	-	-	12
Тема 2. Етапи багаторічної підготовки спортсменів.	15	6	6	-	-	3	14	6	4	-	-	14
Тема 3. Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів.	11	4	4	-	-	3	8	2	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 1	37	14	14	-	-	9	34	12	10	-	-	38
Змістовий модуль 2. Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів												
Тема 4. Гіпоксія в системі підготовки спортсменів	10	4	4	-	-	2	12	4	4	-	-	12

Тема 5. Травматизм у спорті	6	2	2	-	-	2	8	2	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 2	16	6	6	-	-	4	20	6	6	-	-	24
Змістовий модуль 3. Управління, контроль та моделювання в спорті.												
Тема 6. Основи управління в системі підготовки спортсменів.	6	2	2	-	-	2	6	2	2	-	-	12
Тема 7. Контроль в спортивному тренуванні.	7	2	2	-	-	3	12	4	4	-	-	14
Тема 8. Моделювання в спорті.	6	2	2	-	-	2	8	2	2	-	-	12
Разом за змістовим модулем 3	19	6	6	-	-	7	26	8	8	-	-	38
Змістовий модуль 4. Регіональна система управління спортом та практична діяльність з підготовки кваліфікованих спортсменів.												
Тема 9. Організаційні та методичні аспекти діяльності фахівця спорту вищих досягнень.	78	-	-	52	-	26	70	-	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 4	78	-	-	52	-	26	70	-	-	-	-	-
Усього годин	150	26	26	52	-	46	150	26	24	-	-	100

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1	Система багаторічної підготовки спортсменів	4	4
2	Етапи багаторічної підготовки спортсменів	6	4
3	Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів	4	2
4	Гіпоксія в системі підготовки спортсменів	4	4
5	Травматизм у спорті	2	2
6	Основи управління в системі підготовки спортсменів.	2	2
7	Контроль в спортивному тренуванні.	2	4
8	Моделювання в спорті.	2	2
Разом		26	24

6. Теми лабораторних занять

1	Організаційні аспекти роботи Львівської обласної школи вищої спортивної майстерності.	6	-
2	Організаційні аспекти роботи філії Національного олімпійського комітету України у Львівській області.	4	-

3	Особливості організації та проведення тренувальних занять із спортсменами високої кваліфікації.	6	-
4	Досвід побудови багаторічної системи підготовки кваліфікованих спортсменів провідних тренерів та функціонерів регіону.	6	-
5	Особливості організації, змісту і напрямків роботи Управління молоді та спорту ЛОДА та управління молоді сім'ї та спорту Львівської міської ради.	6	-
6	Організаційні аспекти та основні напрямки діяльності щодо підготовки спортсменів високої кваліфікації спортивних федерацій Львівщини.	6	-
7	Організаційні аспекти та основні напрямки діяльності щодо підготовки спортсменів високої кваліфікації спортивних товариств Львівщини: ФСТ «Гарт», ФСТ «Колос», ФСТ «Україна», тощо.	6	-
8	Особливості системи функціонування армійського спорту.	6	-
9	Система функціонування університетського спорту.	6	-
Разом		52	-

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1.	Тема 1. Система багаторічної підготовки спортсменів. Охарактеризувати структуру та зміст системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту Конспект самопідготовки.	3	4
2.	Тема 2. Етапи багаторічної підготовки спортсменів. Конспект самопідготовки	3	4
3.	Тема 3. Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів. Презентація «Відбір спортсменів в різних видах спорту (на прикладі власної спортивної спеціалізації)». Конспект самопідготовки.	3	4
4.	Тема 4. Гіпоксія в системі підготовки спортсменів Конспект самопідготовки	2	4
5.	Тема 5. Травматизм у спорті Конспект самопідготовки	2	4
6.	Тема 6. Основи управління в системі підготовки спортсменів. Характеристика організацій, які займаються розвитком спорту в Україні.	2	2

	Конспект самопідготовки		
7.	Тема 7. Контроль в спортивному тренуванні. Конспект самопідготовки	3	4
8.	Тема 8. Моделювання і програмування підготовки спортсменів. Контрольна робота “Модельні характеристики провідних спортсменів”. Конспект самопідготовки	2	4
9.	Тема 9. Організаційні та методичні аспекти діяльності фахівця спорту вищих досягнень. 1. Підготувати звіт про структуру, зміст та особливості діяльності Львівської обласної ШВСМ 2. Скласти план-конспект тренувального заняття з виду спорту.	26	70
	Разом	46	100

9. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за індивідуальним планом)

1. Охарактеризувати структуру та зміст системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту
2. Презентація «Відбір спортсменів в різних видах спорту (на прикладі власної спортивної спеціалізації)».
3. Характеристика організацій, які займаються розвитком спорту в Україні.
4. Виконати контрольну роботу “Модельні характеристики провідних спортсменів”.
5. Підготувати звіт про структуру, зміст та особливості діяльності Львівської обласної ШВСМ.
6. Скласти план-конспект тренувального заняття з виду спорту.

Контрольні роботи для студентів заочної форми навчання

Загальні положення

Відповідно до навчального плану студенти факультету ПК ПП ПЗО виконують контрольну роботу в 13-му семестрі.

Завдання контрольної роботи:

1. Поглибити і закріпити знання студентів з дисципліни “Спорт вищих досягнень”;
2. Закріпити у студентів навички опрацювання літературних джерел і вміння узагальнювати матеріал;
3. Перевірити знання студентів з тем навчальної дисципліни.

Після вибору теми контрольної роботи (див. Розділ “Тематика контрольних робіт”) необхідно приступити до підбору літературних джерел і попереднього ознайомлення з їх змістом. Це полегшить складання плану контрольної роботи.

У плані повинні бути три основні розділи:

Вступ – обґрунтування актуальності та короткі повідомлення про зміст контрольної роботи;

Основна частина – в логічній послідовності розкриває зміст обраної теми;

Узагальнюючі висновки.

До виконання контрольної роботи студенти повинні підходити творчо. Якість роботи оцінюється насамперед за про, наскільки самостійно і вірно студент розкриває в ній зміст головних питань теми.

Необхідно уникати поверхневого викладення, загальних фраз, дослівного запозичення тексту з використаних джерел. При дослівному записі (цитованні) слід обов'язково робити посилання на джерела з зазначенням сторінок.

Зовнішнє оформлення роботи

- Контрольна робота повинна мати обкладинку і титульну сторінку, на якій зверху зазначається: Львівський державний університет фізичної культури. Факультет ПК ПП ПЗО. Нижче – назва теми, а також прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, процес і процесу адреса.

- На першій сторінці повинен бути визначений план контрольної роботи.

- В кінці роботи наводиться список використаної літератури, зазначається дата відправки в інститут і особистий підпис виконавця.

- Список літературних джерел складається за алфавітом (дивись приклади запису рекомендованої літератури до відповідних тем).

XIII СЕМЕСТР

ТЕМА 1: Система багаторічної підготовки спортсменів

План:

Вступ.

1. Оптимальні вікові межі початку занять як передумова побудови багаторічного тренування.

2. Оптимальні вікові межі початку спеціалізації у подібних за характером змагальної діяльності процес видів спорту.

3. Вплив динаміки біологічного розвитку на побудову багаторічного тренувального процесу.

4. Структура багаторічного тренувального процесу.

Висновки.

ТЕМА 2: Етапи початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової

План:

Вступ.

1. Мета, завдання та зміст підготовки на етапах початкової, попередньої базової та спеціальної базової підготовки.

2. Оптимальні вікові межі початку спеціалізації на етапах попередньої базової та спеціальної базової підготовки.

3. Вплив динаміки біологічного розвитку на побудову багаторічного тренувального процесу на цих етапах.
4. Тактична, психологічна та змагальна підготовка на цих етапах.
5. Вивчення особливостей методики розвитку фізичних якостей на цих етапах

Висновки.

ТЕМА 3: Етапи підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності

План:

Вступ.

1. Побудова тренувальних занять на етапах підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності.
2. Методика підготовки спортсменів на цих етапах.
3. Психічна, тактична і технічна підготовка на цих етапах.
4. Змагальна діяльність на цих етапах.

Висновки.

ТЕМА 4: Використання умов середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія у системі підготовки спортсменів

План:

Вступ.

1. Адаптація спортсменів до висотної гіпоксії.
2. Методика підготовки спортсменів у гірських умовах.
3. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після тренувань в середньо- та високогір'ї.
4. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів.

Висновки.

ТЕМА 5: Моделювання в спорті

План:

Вступ.

1. Загальні положення моделювання в спорті.
2. Моделі змагальної діяльності спортсменів.
3. Моделі підготовленості спортсменів.
4. Морфо-функціональні моделі спортсменів.

Висновки.

ТЕМА 6: Основи прогнозування в спорті

План

Вступ.

1. Методи прогнозування у спорті.
2. Прогнозування та планування як функції управління.
3. Види прогнозування у спорті.

Висновки.

ТЕМА 7: Спортивний відбір у системі багаторічної підготовки спортсменів

План:

Вступ.

1. Обґрунтування поняття «спортивна обдарованість».
2. Критерії відбору для занять спортом.
3. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації.
4. Мета, завдання та зміст відбору до занять спортом.
5. Мета, завдання та зміст спортивної селекції.

Висновки.

ТЕМА 8: Застосування методів екстраполяції при прогнозуванні в спорті

План

Вступ.

1. Алгоритми методів екстраполяції.
2. Прогнозування результатів з використанням рівняння прямої.
3. Комп'ютерна екстраполяція при прогнозуванні.

Висновки.

ТЕМА 9: Актуальні напрямки практичного застосування системи прогнозування в спорті

План

Вступ.

1. Методи прогнозування.
2. Прогнозування результатів з використанням рівняння прямої.
3. Види прогнозування в спорті.

Висновки

9. 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;

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.
3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

10. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – іспит (денна форма навчання – X семестр; заочна форма навчання – XIII семестр).

Екзаменаційні вимоги

1. Фактори, що визначають тривалість багаторічної підготовки спортсменів.
2. Вікові особливості адаптації спортсменів.
3. Схильність спортсменів різного віку до виконання тренувальних програм різної спрямованості.
4. Варіанти сходження до вершин спортивної майстерності.
5. Загальна характеристика структури системи багаторічної підготовки спортсменів.
6. Стадії багаторічної підготовки.
7. Етап початкової підготовки: мета, завдання, місце і значення у системі багаторічної підготовки спортсменів.
8. Основи методики тренування на етапі початкової підготовки.
9. Етап попередньої базової підготовки: мета, завдання, місце і значення у системі багаторічної підготовки спортсменів.
10. Основи методики тренування на етапі попередньої базової підготовки.
11. Місце і значення змагальної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.
12. Етап спеціалізованої базової підготовки: мета, завдання, місце і значення у системі багаторічної підготовки спортсменів.
13. Основи методики тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки.
14. Місце і значення змагальної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки.
15. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей: мета, завдання, основи методики тренування.
16. Місце і значення змагальної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
17. Етап збереження високих досягнень: мета, завдання, основи методики тренування.
18. Місце і значення змагальної підготовки на етапі збереження високих досягнень.

19. Етапи поступового зниження досягнень та виходу із спорту вищих досягнень: мета і завдання фізичної та соціальної адаптації спортсменів.
20. Основи методики тренування на етапах поступового зниження досягнень та виходу із спорту вищих досягнень.
21. Динаміка природного розвитку фізичних якостей як передумова раціональної побудови багаторічної фізичної підготовки.
22. Вроджені та набуті чинники спортивної обдарованості.
23. Відбір: мета, завдання, основні етапи та їх завдання та зміст.
24. Критерії відбору для занять спортом та вимоги до них.
25. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації.
26. Мета, завдання та зміст спортивної селекції.
27. Адаптація людини до висотної гіпоксії.
28. Форми гіпоксичного тренування.
29. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах.
30. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування.
31. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах.
32. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір.
33. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів.
34. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.
35. Загальна характеристика спортивного травматизму.
36. Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму.
37. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму.
38. Спортивно-педагогічні причини травматизму.
39. Захворювання і травматизм в різних видах спорту.
40. Основні напрями профілактики травм у спортсменів.
41. Управління як складова системи підготовки спортсменів: мета та завдання.
42. Особливості управління системою підготовки спортсменів в залежності від виду спорту та етапів багаторічної підготовки.
43. Етапне управління.
44. Поточне управління.
45. Оперативне управління
46. Контроль в спортивному тренуванні.
47. Мета, об'єкт і види контролю.
48. Вимоги до показників, що використовуються для контролю.
49. Контроль фізичної підготовленості.
50. Контроль технічної підготовленості.
51. Контроль тактичної підготовленості.
52. Контроль психічної підготовленості.
53. Контроль змагальної діяльності.
54. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
55. Основи моделювання в спорті.
56. Рівні моделей у спорті та їх застосування на різних етапах багаторічної підготовки.

57.Моделі змагальної діяльності.

58.Моделі підготовленості спортсменів.

59.Морфофункціональні моделі.

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

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Для іспиту

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота									Підсумковий тест (екзамен)	Сума
	ЗМ 1			ЗМ 2		ЗМ 3			ЗМ 4		
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
Денна форма	0-5	0-3	0-5	0-3	0-3	0-5	0-3	0-5	0-18	50	50
Опитування на занятті	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2			
Виконання завдань з самостійної роботи	0-2	-	0-2		-	0-2		0-2	0-4		
Матеріали самопідготовки	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1			
Відвідування практичних занять									0-14		
Заочна форма	0-6	0-4	0-6	0-4	0-4	0-6	0-4	0-6	-		
Опитування на занятті	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	-	50	50
Виконання завдань з самостійної роботи	0-2	-	0-2	-	-	0-2	-	0-2	-		
Матеріали самопідготовки	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	-		
Контрольна робота	10										

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного	не зараховано з можливістю повторного

		складання	складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

Зміст семінарських занять

Змістовий модуль 1. Багаторічна підготовка спортсменів.

1-2. Система багаторічної підготовки спортсменів

Оптимальні вікові межі початку спортивної спеціалізації та вищих спортивних досягнень як передумова побудови багаторічного тренування. Оптимальні вікові межі початку спеціалізації у подібних за характером змагальної діяльності групах видів спорту. Вплив динаміки біологічного розвитку на побудову багаторічного тренувального процесу. Структура багаторічного тренувального процесу.

3-4. Етап початкової підготовки, попередньої базової підготовки та спеціальної базової підготовки

Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування.

Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.

Мета і завдання етапу спеціальної базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування.

5. Етап підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності. Етапи поступового зниження досягнень та виходу із спорту вищих досягнень.

Мета і завдання етапу підготовки до вищих досягнень, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.

Мета і завдання етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.

Мета і завдання етапу збереження вищої спортивної майстерності. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.

Мета і завдання етапу поступового зниження досягнень. Основи методики тренування. Мета і завдання етапу виходу із спорту вищих досягнень. Основи методики тренування на цьому етапі.

6-7. Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів

Обґрунтування поняття "спортивна обдарованість". Критерії відбору для занять спортом. Мета, завдання та зміст відбору до занять спортом. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації. Етапи відбору та їх завдання на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення. Відбір та його основні критерії у різних видах спорту.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

1. Охарактеризувати структуру та зміст системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Алгоритм виконання:

- Визначити фактори від яких залежить побудова багаторічної підготовки в обраному виді спорту та обґрунтувати кожен з них.
- Охарактеризувати компоненти різних сторін підготовленості, які є провідними у досягненні високих спортивних результатів в обраному виді спорту. Обґрунтувати.
- Виявити позитивні та негативні сторони підготовки українських спортсменів в обраному виді спорту.
- Захист роботи

2. Презентація «Відбір спортсменів в різних видах спорту (на прикладі власної спортивної спеціалізації)».

Розробити мультимедійну презентацію в PowerPoint з коментарем-характеристикою, які б розкривали основні критерії відбору спортсменів до занять обраним видом спорту на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів (первинний, попередній, проміжний, основний і заключний етапи відбору) та їх обґрунтування. На слайдах і в характеристиці також повинні бути обґрунтовані тести, якими оцінюються зазначені критерії відбору. Тривалість презентації 7-10 хв.

Змістовий модуль 2. Екстремальні умови в системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів

8-9. Гіпоксія в системі підготовки спортсменів

Адаптація людини до висотної гіпоксії. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

10. Травматизм у спорті

Загальна характеристика спортивного травматизму. Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму. Захворювання і травматизм в різних видах спорту. Основні напрями профілактики травм у спортсменів.

Змістовий модуль 3. Управління, контроль та моделювання в спорті.

11. Основи управління в системі підготовки спортсменів.

Мета, об'єкт і види управління. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління. Особливості управління підготовкою спортсменів у різних видах спорту. Управління змагальною діяльністю спортсменів. Організації, які здійснюють управління спортом в Україні: завдання та зміст діяльності.

12. Контроль в спортивному тренуванні.

Мета, об'єкт і види контролю. Вимоги до показників, що використовуються в контролі. Контроль фізичної підготовленості. Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психічної підготовленості. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

13. Моделювання в спорті.

Основи моделювання в спорті. Основні рівні моделей, що використовуються в спорті. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготованості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

1. Характеристика організацій, які займаються розвитком спорту в Україні. Студент в письмовій формі характеризує мету, завдання та діяльність однієї-кількох організацій різних рівнів, які займаються розвитком спорту в Україні. На занятті студент представляє матеріал і проводиться групове обговорення основних проблем і перспектив діяльності тієї чи іншої організації.

2. Контрольно робота “Модельні характеристики провідних спортсменів”. На основі світової спортивної еліти в обраному виді спорту студент характеризує «ідеал» спортсмена у різних параметрах підготовленості і змагальної діяльності (морфо функціональні моделі, моделі фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості, моделі змагальної діяльності та інше).

Змістовний модуль 4. Регіональна система управління спортом та практична діяльність з підготовки кваліфікованих спортсменів.

Організаційні та методичні аспекти діяльності фахівця спорту вищих досягнень.

Організаційні аспекти роботи Львівської обласної школи вищої спортивної майстерності **(1-3 заняття)**. Організаційні аспекти роботи філії Національного олімпійського комітету України у Львівській області **(4-5 заняття)**. Особливості організації та проведення тренувальних занять із спортсменами високої кваліфікації **(6-8 заняття)**. Досвід побудови багаторічної системи підготовки кваліфікованих спортсменів провідних тренерів та функціонерів регіону **(9-11 заняття)**. Особливості організації, змісту і напрямків роботи Управління молоді та спорту ЛОДА та управління молоді сім'ї та спорту Львівської міської ради **(12-14 заняття)**. Організаційні аспекти та основні напрямки діяльності щодо підготовки спортсменів високої кваліфікації спортивних федерацій Львівщини **(15-17 заняття)**. Організаційні аспекти та основні напрямки діяльності щодо підготовки спортсменів високої кваліфікації спортивних товариств Львівщини: ФСТ «Гарт», ФСТ «Колос», ФСТ «Україна», тощо **(18-20 заняття)**. Особливості системи функціонування армійського спорту **(21-23 заняття)**. Система функціонування університетського спорту **(24-26 заняття)**.

12. 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

4. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и препод.] / Ашмарин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной подготовки. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П.– М.: ФиС, 1977.– 271 с.

7. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонов В. Н. – М.: ФиС, 1986.– 286 с.
8. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной подготовки / Платонов В. Н., – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
9. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
10. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
11. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В. В. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
12. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
13. Волков В. М. Спортивный отбор / Волков В. М., Филин В. П. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
14. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков / Волков Л. В. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
15. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
16. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. – М.: СААМ, 1995. – С.226-237.
17. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С.50-73.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
19. Филин В.П., Основы юношеского спорта / В.П. Филин., Н.А. Фомин. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.

13. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
2. <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://www.nbuiv.gov.ua/>