

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО, ПРОФЕСІЙНОГО ТА АДАПТИВНОГО СПОРТУ

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки: \_\_\_\_\_

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність: 7.01020201 «спорт (за видами)»

(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 з дисципліни «Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів» за спеціальністю 7.01020201 "Спорт (за видами) IX-X с. (денна форма навчання), XI-XIII с. (заочна форма навчання).

Розробник: к. н. з 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)

### 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		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>7.01020201 спорт (за видами діяльності)</u> (шифр і назва)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		5-й	6-7-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 90		9-10-й	11-13-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: спеціаліст	<b>Лекції</b>	
		16 год.	14 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		44 год.	24 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		30 год.	52 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
-			
Вид контролю: іспит			

#### Примітка.

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

для денної форми навчання – 60/30

для заочної форми навчання – 38/52

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Мета дисципліни – наукове обґрунтування раціональної системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації, що базується на сучасних знаннях щодо формування термінової і довготривалої адаптації та реадaptaції і переадаптації спортсменів із застосуванням традиційних і нетрадиційних засобів тренування, а також позатренувальних і позазмагальних факторів та елементів прогнозування й моделювання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **знати:**

\*структуру і зміст багаторічної підготовки спортсменів; закономірності адаптації кваліфікованих спортсменів до тренувальних впливів у залежності від статі, віку, стажу тренувальних занять та рівня спортивної кваліфікації.

\*структуру та зміст змагальної діяльності, особливості моделювання змагальної діяльності та підготовленості спортсменів, планування тренувальних навантажень в різні періоди макроциклів та багаторічної підготовки.

### **вміти:**

- складати плани підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням особливостей їх адаптаційних можливостей, модельних параметрів підготовки провідних спортсменів, прогнозування розвитку конкретного виду спорту.

- застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати адекватні засоби і методи підготовки та контролю, формування мотивації спортивної діяльності, розвитку професійно значущих якостей.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **МОДУЛЬ 1**

#### **Змістовий модуль 1. Адаптація в спорті**

##### **Тема 1. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів**

Адаптація і проблеми підготовки спортсменів. Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища переадаптації, деадаптації та реадaptaції у спортсменів.

##### **Тема 2. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем**

Структура рухових одиниць м'язів. Взаємозв'язок структури м'язових тканин і спортивної спеціалізації спортсменів. Адаптація м'язових тканин до навантажень різної спрямованості. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин до фізичних навантажень. Адаптація функціональних систем організму спортсменів.

#### **Змістовий модуль 2. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів.**

##### **Тема 3. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів**

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій

адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

#### **Тема 4. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів**

Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома та відновлення залежно від кваліфікації та підготовленості спортсменів.

### **МОДУЛЬ 2**

#### **Змістовий модуль 3. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті**

##### **Тема 5. Змагання і змагальна діяльність в спорті**

Види спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань. Визначення результату у змаганнях. Умови, які впливають на результативність змагальної діяльності. Змагання в системі підготовки спортсменів.

##### **Тема 6. Моделювання в спорті**

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

#### **Змістовий модуль 4. Система підготовки спортсменів**

##### **Тема 7. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів**

Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Вік спортсменів та особливості їх адаптації. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

##### **Тема 8. Побудова підготовки висококваліфікованих спортсменів**

Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах. Напрями удосконалення системи підготовки спортсменів.

### **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.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Адаптація в спорті</b>												
<b>Тема 1.</b> Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	8	2	2	-	-	4	9	2	2	-	-	5
<b>Тема 2</b> Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	14	2	4	4	-	4	9	2	-	2	-	5
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 2. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів</b>												
<b>Тема 3.</b> Вплив навантаження на організм спортсмена	14	2	4	4	-	4	14	2	2	2	-	8
<b>Тема 4.</b> Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	9	2	2	2	-	3	14	2	2	2	-	8
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
<b>Усього годин за МОДУЛЬ 1</b>	<b>45</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
<b>Модуль 2</b>												
<b>Змістовий модуль 3. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті.</b>												
<b>Тема 5.</b> Змагальна діяльність в спорті	16	2	4	6	-	4	14	2	2	4	-	6
<b>Тема 6.</b> Моделювання в спорті	7	2	2	-	-	3	8	2	-	-	-	6
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 4. Система підготовки спортсменів</b>												

<b>Тема 7.</b> Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів	8	2	2	-	-	4	11	2	2	-	-	7
<b>Тема 8.</b> Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	14	2	4	4	-	4	11	-	2	2	-	7
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
<b>Усього годин за МОДУЛЬ 2</b>	<b>45</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
<b>Разом</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>52</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	4	2
2	Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	4	-
3	Вплив навантаження на організм спортсмена	2	2
4	Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	2	2
6	Змагальна діяльність у спорті	4	2
7	Моделювання в спорті	2	-
8	Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів	2	2
9	Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	4	2
<b>Разом</b>		<b>24</b>	<b>12</b>

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	4	2
2	Вплив навантаження на організм спортсмена	4	2

3	Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	2	2
4	Змагальна діяльність в спорті	6	4
5	Моделювання в спорті	-	-
6	Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	4	2
<b>Разом</b>		<b>20</b>	<b>12</b>

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<b>Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів</b> конспект самопідготовки	4	5
2	<b>Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем</b> реферат „Резерви адаптації м'язових, з'єднуючих та кісткових тканин” або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення”; конспект самопідготовки	4	5
3	<b>Вплив навантаження на організм спортсмена</b> конспект самопідготовки	4	8
4	<b>Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів</b> конспект самопідготовки	3	8
5	<b>Змагальна діяльність в спорті</b> „Еволюція правил змагань в обраному виді спорту” конспект самопідготовки	4	6
6	<b>Моделювання в спорті</b> конспект самопідготовки	3	6
7	<b>Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів</b> конспект самопідготовки	4	7
8	<b>Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів</b> «Системи підготовки спортсменів у різних країнах світу»; конспект самопідготовки	4	7
<b>Разом</b>		<b>30</b>	<b>52</b>



## 8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за індивідуальним планом)

- Самостійні роботи:

- реферат „Резерви адаптації м'язових, з'єднуючих та кісткових тканин” або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення.”
- „Еволюція правил змагань в обраному виді спорту.”
- Інформаційний пошук „Еволюція теорії системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”

### Контрольні роботи для студентів заочної форми навчання (XIII семестр)

#### Загальні положення

Відповідно до навчального плану студенти факультету заочного навчання виконують контрольну роботу у 13-му семестрі.

#### Завдання контрольної роботи:

Поглибити і закріпити знання студентів з дисциплін “Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів”.

Набути навичок опрацювання літературних джерел і вміння узагальнювати матеріал.

Перевірка знань студентів з певної теми предмету.

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.

В 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 по тому, 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 зі значенням сторінок.

#### Зовнішнє оформлення роботи

Контрольна робота повинна мати обкладинку і титульну сторінку, на якій зверху зазначається: Львівський державний університет фізичної культури. Факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти. Нижче зазначається назва теми, а також прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, група і домашня адреса.

На першій сторінці роботи повинен міститися план контрольної роботи.

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

Список літературних джерел складається за алфавітом.

### **Тема 1: Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів**

План:

Вступ.

1. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів
2. Формування термінової адаптації.
3. Формування довготривалої адаптації.
4. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Висновки.

### **Тема 2: Адаптація опорно-рухового апарату до фізичних навантажень**

План:

Вступ.

1. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.
2. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
3. Зміни кісткової та з'єднуючої тканин під впливом навантажень різної спрямованості.

Висновки.

### **Тема 3: Вплив навантаження на організм спортсмена**

План:

Вступ.

1. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті.
2. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.

Висновки.

### **Тема 4: Реакції адаптації організму спортсмена на навантаження.**

План:

Вступ.

1. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
2. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.
3. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

Висновки.

### **Тема 5: Побудова мікроциклів у системі багаторічної системи підготовки спортсменів**

План:

Вступ.

1. Визначити спортивну спеціалізацію, вік, стать спортсмена, етап багаторічної підготовки, тип мікроциклу.

2. Дати характеристику типів мікроциклів.
3. Скласти план тренувального мікроциклу (на прикладі обраної спеціалізації).

Висновки.

### Тема 6: Побудова мезоциклів.

План:

Вступ.

1. Визначити спортивну спеціалізацію, вік, стать спортсмена, етап багаторічної підготовки, тип мезоциклу .
2. Дати характеристику типів мезоциклів .
3. Розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту).

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 для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

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

## Екзаменаційні вимоги

1. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.
2. Реакції адаптації при м'язовій діяльності.
3. Формування функціональних систем і реакцій адаптації.
4. Формування термінової адаптації.
5. Формування довготривалої адаптації.
6. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

7. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.
8. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин.
9. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
10. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин.
11. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення.
12. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.
13. Адаптація кисневотранспортної системи.
14. Адаптація системи утилізації кисню.
15. Регулювання зовнішньої сторони навантаження на організм спортсмена.
16. Регулювання внутрішньої сторони навантаження.
17. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.
18. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.
19. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
20. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.
21. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
22. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
23. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини.
24. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
25. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.
26. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань.
27. Визначення результату в змаганнях
28. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
29. Техніка змагальної діяльності.
30. Структура змагальної діяльності.
31. Умови змагань, які впливають на спортивний результат.
32. Управління змагальною діяльністю.
33. Змагання в системі підготовки спортсменів.
34. Моделі змагальної діяльності.
35. Моделі підготовленості.
36. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.
37. Морфофункціональні моделі.
38. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.
39. Вік спортсменів та особливості їх адаптації.
40. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень.
41. Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів.
42. Адаптація спортсменів у макроциклах.
43. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективності довготривалої адаптації.
44. Характеристика підготовчого періоду макроциклу.
45. Характеристика змагального періоду макроциклу.

46. Характеристика перехідного періоду макроциклу.

47. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.

48. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

49. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень.

50. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах.

51. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

*Для іспиту*

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота								Підсумковий тест (іспит)	Сума
	Змістовий модуль №1		Змістовий модуль №2		Змістовий модуль №3		Змістовий модуль №4			
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		
<b>Денна форма (усього балів)</b>	<b>0-3</b>	<b>0-10</b>	<b>0-7</b>	<b>0-5</b>	<b>0-9</b>	<b>0-3</b>	<b>0-3</b>	<b>0-10</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
Опитування на семінарах	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2		
Конспекти самопідготовки	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1		
Практичні роботи	-	0-4	0-4	0-2	0-3	-	-	0-4		
Самостійні роботи	-	0-3	-	-	0-3	-	-	0-3		
<b>Заочна (усього балів)</b>	<b>0-3</b>	<b>0-6</b>	<b>0-5</b>	<b>0-5</b>	<b>0-8</b>	<b>0-1</b>	<b>0-3</b>	<b>0-8</b>		
Опитування на семінарах	0-2	-	0-2	0-2	0-2	-	0-2	0-2		
Конспекти самопідготовки	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1		
Практичні роботи	-	0-2	0-2	0-2	0-2	-	-	0-2		
Самостійні роботи	-	0-3	-	-	0-3	-	-	0-3		
Контрольна робота	<b>11</b>									

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	
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

## 12. Методичне забезпечення

### Зміст семінарських занять

#### МОДУЛЬ 1

#### Змістовий модуль 1. Адаптація в спорті

#### Тема 1. (1-е заняття) Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів

Застосування теорії адаптації до побудови підготовки спортсменів. Зміни в організмі під впливом активної м'язової діяльності. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

#### Тема 2. (2-3-є заняття) Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем

Структура рухових одиниць м'язів. Взаємозв'язок структури м'язових тканин і спортивної спеціалізації спортсменів. Адаптація м'язових тканин до навантажень різної спрямованості. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин до навантажень різної спрямованості. Адаптація анаеробної та аеробної систем енергозабезпечення до тренувальних впливів.

#### Теми та алгоритм виконання практичних робіт:

**Практична робота №1. (4-е заняття) Аналіз адаптаційних механізмів при тренувальних навантаженнях з розвитку різновидів витривалості, силових чи швидкісних якостей.**

Методичні рекомендації до виконання практичної роботи №1 (при виконанні практичної роботи заповнюється таблиця):

Тренувальне завдання	Засоби, методи, дозування навантаження	Пояснення адаптаційних механізмів
<p><i>Приклад:</i></p> <p>1. Розвиток максимальної сили</p> <p>2. Розвиток загальної</p>		

<i>витривалості</i> 3. <i>Розвиток швидкісної</i> <i>витривалості</i>		
---	--	--

В практичній роботі необхідно проаналізувати мінімум 3 тренувальних завдання.

**Практична робота №2 (5-е заняття)** Розкрити сутність адаптаційних змін в організмі спортсменів (на прикладі власної спеціалізації).

При виконанні практичної роботи № 2 необхідно охарактеризувати зміни, що відбулися в різних системах організму (дихальній, серцево-судинній, м'язовій, нервовій) в результаті багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

## **Змістовий модуль 2. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів**

### **Тема 3. (6-7-е заняття). Вплив навантаження на організм спортсмена**

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

### **Тема 4. (8-е заняття). Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів**

Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

### **Теми та алгоритм виконання практичних робіт:**

**Практична робота №3. (9-е заняття)** Характеристика тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраної спортивної спеціалізації).

Дати детальну характеристику навантажень (обсяги, інтенсивність, спрямованість та ін.), що використовуються для підготовки спортсменів двох-трьох різних кваліфікацій чи звань. Обґрунтувати.

**Практична робота №4. (10-е заняття)** Характеристика компонентів навантаження в тренувальних заняттях різної спрямованості. Обрати п'ять фізичних вправ і охарактеризувати компоненти навантаження кожної з них. Визначити спрямованість. У кожній вправі здійснити зміну одного або двох компонентів навантаження (обсягу: кількості повторень, підходів, довжини відрізків та ін.; інтенсивності, тривалості та характеру відпочинку) таким чином, щоб і спрямованість впливу змінилася. Обґрунтувати.

**Практична робота №5. (11-е заняття)** Засоби відновлення працездатності спортсменів.

Охарактеризувати певну групу або усі знані групи засобів відновлення, які використовуються в обраному виді спорту.

### **Завдання самостійної роботи**

Написати реферат на тему: „Резерви адаптації м'язових, з'єднуючих та кісткових тканин” або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення”

## **МОДУЛЬ 2**

### **Змістовий модуль 3. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті**

#### **Тема 5. (12-13-е заняття) Змагальна діяльність в спорті**

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

Техніка змагальної діяльності. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Компоненти результативності змагальної діяльності у спорті. Змагання в системі підготовки спортсменів.

#### **Тема 6. (14-е заняття) Моделювання в спорті**

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

#### **Теми та алгоритм виконання практичних робіт:**

##### **Практична робота №6(15-17-е заняття)**

Підготувати відеопрезентацію змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів.

##### **Теоретичні відомості**

Рациональна побудова процесу підготовки передбачає його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечить ефективне ведення змагальної боротьби. Це можливо лише при наявності розгорнутих уявлень про фактори, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності та підготовленості.

В залежності від способу вимірювання результату види спорту поділяються:

1. Види спорту з об'єктивно-метрично вимірюваним результатом.
2. Види спорту з результатом, що вимірюється в умовних одиницях.
3. Види спорту з результатом, що оцінюється за кінцевим ефектом (з обмеженим часом; без обмеження часу; з обмеженим часом, але з можливістю дострокового досягнення перемоги).



#### 4. Комплексні види спорту.

Для детальної характеристики змагальної діяльності необхідно визначити наступні риси:

- вид протиборства (*безпосереднє*: наприклад, футбол, бокс, теніс тощо; *опосередковане*: гімнастика, акробатика, стрибки, метання, важка атлетика тощо)
- контакт з суперником (*жорсткий* контакт: наприклад, баскетбол, фехтування, бокс тощо; *фізичний* контакт: волейбол, теніс, бадмінтон тощо; *умовний* контакт: веслування, велоспорт, біг, ходьба, лижний спорт тощо; *відсутність фізичного контакту*: акробатика, гімнастика, метання, важка атлетика тощо).
- об'єкти сприйняття інформації (наприклад: дії суперника, партнера, межі спортивного майданчика, траєкторія та швидкість пересування предмета, власний стан тощо).
- умови сприйняття і обробки інформації (відносно стандартні та варіативні).
- компоненти змагальної діяльності.

#### Алгоритм виконання завдання:

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію.
2. Охарактеризувати:
  - визначення результату в обраному виді спорту;
  - вид протиборства;
  - особливості контакту з суперником;
  - об'єкти сприйняття інформації;
  - умови сприйняття інформації та втілення рішення
3. Перелічити компоненти змагальної діяльності.
4. Перелічити амплуа гравців або можливі індивідуальні стилі діяльності в обраному виді спорту, дати характеристику власного амплуа або стилю діяльності.
5. Визначити фактори результативності змагальної діяльності в обраному виді спорту.

#### Завдання самостійної роботи

«Еволюція правил змагань в обраному виді спорту». Дати коротку характеристику виду спорту. Описати зміни, які відбулися в правилах змагань в обраному виді спорту упродовж усього періоду його існування із зазначенням їх причин.

### Змістовий модуль 4. Система підготовки спортсменів

#### Тема 8. (18-е заняття) Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів

Вік спортсменів та особливості їх адаптації. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та

статі спортсменів. Адаптація спортсменів у макроциклах. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

### **Тема 9. (19-20-е заняття) Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів**

Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

#### **Теми та алгоритм виконання практичних робіт:**

**Практична робота №7. (21-е заняття)** Скласти та обґрунтувати річний план-графік підготовки кваліфікованого спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).

Алгоритм виконання:

1. Визначити вік та кваліфікацію (звання) спортсмена.
2. Обґрунтувати загальний обсяг навантаження.
3. Визначити співвідношення видів підготовки.
4. Розробити динаміку навантажень по місяцях року з урахуванням закономірностей формування ефективної довготривалої адаптації.

**Практична робота №8 (22-е заняття).** Розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту).

Алгоритм виконання:

1. Визначити вік та кваліфікацію (звання) спортсмена.
2. Обґрунтувати загальний обсяг навантаження.
3. Визначити типи мікроциклів та дати характеристику кожного з них (спрямованість, завдання, динаміка навантажень за обсягом та інтенсивністю)

#### **Завдання самостійної роботи**

Самостійна робота за темою «Системи підготовки спортсменів в різних країнах світу» Аналізуючи Інтернет-ресурси та доступні дані літератури студент характеризує усі основні структурні і змістовні компоненти системи підготовки спортсменів в довільно обраному виді спорту та в довільно обраній країні. Робота потребує захисту в аудиторії.

### **13. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. 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.

2. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.

### **Допоміжна**

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. Булатова М. М. Спортсмен в различных климатогеографических и погодных условиях / Булатова М. М., Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
4. Друзь В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки / Друзь В. А. – К.: Здоров'я, 1976. – 95с.
5. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.
6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
7. Келлер В. С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях / Келлер В. С. – К.: Здоров'я, 1977. – 182 с.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
9. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена / Малиновский С. В. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192с.

### **14. Інформаційні ресурси**

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