

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 6.010202 спорт

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність _____

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення: факультет спорту та факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

2015 – 2016 рік

Робоча програма з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для
(назва навчальної дисципліни)
 студентів за напрямом підготовки 6.010202 «спорт», спеціальністю _____
 „___” серпня, 20__ року - V-VI с. (денна форма), VII - VIII-й с. (заочна форма)

Розробники:

к.п.н., професор Линець М.М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (предметної комісії) Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Протокол від. “27” серпня 2015 року № 1

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії) Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

_____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

“27” серпня 2015 року

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 <u>6.010202 спорт</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): _____ (шифр і назва)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		3-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		V-VI-й	VII - VIII-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		12/10 год.	6/6 год.
		Практичні, семінарські	
		20/16 год.	4/4 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		22/10 год.	34/36 год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: залік, екзамен			

Примітка.

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

для денної форми навчання – 58/32

для заочної форми навчання – 20/70

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета формування у студентів фундаментальних знань та навичок стосовно підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Завдання: оволодіти знаннями щодо змагальної діяльності в спорті; з'ясувати сутність теорії адаптації у раціональному розв'язанні завдань спортивного тренування, розглянути основні засоби і методи спортивного тренування; засвоїти основи методики фізичної підготовки спортсменів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: теорію змагальної діяльності та адаптації в спорті; загально педагогічні та специфічні засоби і методи спортивного тренування; теорію і методику розвитку фізичних якостей спортсменів.

Вміти: складати плани тренувальних завдань з розвитку фізичних якостей для спортсменів різної статі, віку та спортивної кваліфікації.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів

Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсменів» (ЗТПС) як наукова та навчальна дисципліна.

Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». Методи наукових досліджень у спорті.

Тема 2. Змагальна діяльність у спорті.

Види спортивних змагань. Регламентация і способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях. Фактори, які впливають на результативність змагальної діяльності.

Тема 3. Система підготовки спортсменів.

Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів

Тема 4. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.

Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Формування термінової і довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і зриву адаптації.

Тема 5. Засоби і методи спортивного тренування.

Мета і завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування. Методи вправи у спортивному тренуванні.

Змістовий модуль 3. Фізична підготовка спортсменів

Тема 7. Основи методики розвитку сили.

Фізична підготовка – основа досягнення високих результатів у спорті. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна характеристика сили. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку швидкісної сили. Методика розвитку «вибухової» сили.

Тема 8. Основи методики розвитку швидкості.

Загальна характеристика швидкості. Методика розвитку швидкості простих і складних реакцій. Методика розвитку швидкості циклічних рухів. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів

Тема 9. Основи методики розвитку витривалості.

Загальна характеристика витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості. Методика розвитку силової витривалості.

Тема 10. Основи методики розвитку гнучкості.

Загальна характеристика гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Контроль за рівнем гнучкості.

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	інд	с.р.		л	с	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів												
Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна.	8	2	2	-	-	2	7	2	-	-	-	5
Тема 2. Змагальна діяльність у спорті.	10	2	4	-	-	4	9	2	2	-	-	5
Тема 3. Система підготовки спортсменів.	8	2	2	-	-	4	8	-	-	-	-	8
Разом за змістовим модулем 1	24	6	8	-	-	10	24	4	2	-	-	18
Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів												
Тема 4. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.	8	2	2	-	-	4	6	-	-	-	-	6
Тема 5. Засоби і методи спортивного тренування.	16	4	6	2	-	4	8	2	-	2	-	4

Тема 6. Принципи підготовки спортсменів	6	-	2	-	-	4	6	-	-	-	-	6
Разом за змістовим модулем 2	30	6	10	2	-	12	20	2	-	2	-	16
Разом за Модуль 1	54	12	18	2	-	22	44	2	-	2	-	34
Модуль 2												
Змістовий модуль 3. Фізична підготовка спортсменів												
Тема 7. Основи методики розвитку сили.	10	4	4	-	-	2	9	2	-	-	-	7
Тема 8. Основи методики розвитку швидкості.	6	2	2	-	-	2	9	2	-	-	-	7
Тема 9. Основи методики розвитку витривалості.	10	2	4	2	-	2	9	2	-	-	-	7
Тема 10. Основи методики розвитку гнучкості.	6	2	2	-	-	2	10	-	2	-	-	8
Тема 11. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	4	-	-	2	-	2	9	-	-	2	-	7
Разом за змістовим модулем 3	36	10	12	4	-	10	46	6	2	2	-	36
Разом за Модуль 2	36	10	12	4	-	10	46					36
Усього годин	90	22	30	6	-	32	90	12	4	4	-	70

5. Темі семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	«ЗТПС» як наукова та навчальна дисципліна.	2	-
2	Змагальна діяльність у спорті.	4	2
3	Система підготовки спортсменів.	2	-
4	Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	2	-
5	Засоби і методи спортивного тренування.	6	-
6	Принципи підготовки спортсменів.	2	-
7	Основи методики розвитку сили.	4	-
8	Основи методики розвитку швидкості.	2	-
9	Основи методики розвитку витривалості.	4	-
10	Основи методики розвитку гнучкості.	2	2
	Разом	30	4

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль 2.			
1	Засоби і методи спортивного тренування.	2	2
Змістовий модуль 3.			
2	Основи методики розвитку спеціальної витривалості.	2	-
3	Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	2	2
	Разом	6	4

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль 1.			
1.	Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна. Конспект самопідготовки. Доповідь на тему: «Спорт як соціальне явище».	2	5
2.	Тема 2. Змагальна діяльність у спорті. Конспект самопідготовки.	4	5
3.	Тема 3. Система підготовки спортсменів. Конспект самопідготовки.	4	8
Змістовий модуль 2.			
4.	Тема 4. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Конспект самопідготовки.	4	6
5.	Тема 5. Засоби і методи спортивного тренування. Конспект самопідготовки.	4	4

6.	Тема 6. Принципи підготовки спортсменів Конспект самопідготовки.	4	6
Змістовий модуль 3.			
7.	Тема 7. Основи методики розвитку сили. Конспект самопідготовки.	2	7
8.	Тема 8. Основи методики розвитку швидкості. Конспект самопідготовки. Самостійна робота «Фізична підготовка спортсменів»	2	7
9.	Тема 9. Основи методики розвитку витривалості. Конспект самопідготовки.	2	7
10.	Тема 10. Основи методики розвитку гнучкості. Конспект самопідготовки. Самостійна робота «Основи розвитку фізичних якостей»	2	8
11.	Тема 11. Контроль за рівнем фізичної підготовленості. Конспект самопідготовки. Самостійна робота: «Контроль рівня розвитку фізичних якостей» (тести з ОФП та СФП в обраному виді спеціалізації).	2	7
	Разом	32	70

9. Індивідуальні завдання

Для студентів денної форми навчання, які навчаються за індивідуальним планом

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
Доповідь на тему: «Спорт як соціальне явище» (V семестр).
«Фізична підготовка спортсменів», «Основи розвитку фізичних якостей» (VI семестр).
- Практичні роботи:
Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД,
Контроль за рівнем фізичної підготовленості (V семестр).

10. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань упродовж семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
- виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;

- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).
- 2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда, консультація.
- 3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів, презентацій.

11. Методи контролю

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

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

Підсумковий контроль – залік (непарні семестри), екзамен (парні семестри).

Залікові питання

1. Мета і основні завдання навчальної дисципліни ЗТПС.
2. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування у суспільстві.
3. Визначення понять «спорт», «спортивна підготовка», «спортивне тренування» та їх характеристика.
4. Методи наукових досліджень у спорті.
5. Види спортивних змагань.
6. Регламентація і способи проведення змагань.
7. Визначення результату в змаганнях.
8. Умови змагань, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсменів.
9. Структура і зміст змагальної діяльності.
10. Стратегія змагальної діяльності.
11. Управління змагальною діяльністю.
12. Формування системи підготовки спортсменів.
13. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.
14. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.
15. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
16. Формування функціональних систем і реакції адаптації.
17. Формування термінової і довготривалої адаптації.
18. Явища деадаптації, реадаптації і зриву у спортсменів.
19. Мета і завдання спортивного тренування.
20. Засоби спортивного тренування.
21. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.
22. Методи навчання техніко-тактичним діям.
23. Різновиди методів безперервної та інтервальної вправи.
24. Метод ігрової вправи.
25. Методи змальовної вправи.
26. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.

27. Принцип взаємозв'язку структури та змісту змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
28. Принцип циклічності та безперервності підготовки 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», «система підготовки спортсменів», «спортивне тренування» та їх характеристика.
5. Загальні 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. Формування системи підготовки спортсменів.
14. Структура і зміст системи підготовки спортсменів.
15. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.
16. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
17. Формування термінової адаптації.
18. Формування довготривалої адаптації.
19. Явища деадаптації, реадаптації і зриву адаптації у спортсменів.
20. Мета і завдання спортивного тренування.
21. Засоби спортивного тренування.
22. Форма та зміст фізичних вправ.
23. Класифікація засобів спортивного тренування.
24. Навантаження як компонент методів спортивної вправи.
25. Відпочинок як компонент методів спортивної вправи.
26. Різновиди відпочинку між вправами за тривалістю.
27. Різновиди відпочинку між вправами за характером організації.
28. Загальна характеристика методів спортивної вправи.
29. Методи навчання техніко-тактичним діям.
30. Характеристика безперервного методу спортивної вправи.
31. Характеристика інтервального методу спортивної вправи.
32. Характеристика ігрового методу спортивної вправи.
33. Характеристика змагального методу спортивної вправи
34. Застосування загальнопедагогічних методів у спортивному тренуванні.
35. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.

36. Принцип взаємозв'язку структури і змісту змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
37. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
38. Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті.
39. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки.
40. Мета, завдання та зміст допоміжної фізичної підготовки.
41. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки.
42. Загальна характеристика сили.
43. Чинники, що обумовлюють прояв сили.
44. Методика розвитку максимальної сили.
45. Методика розвитку швидкісної сили.
46. Методика розвитку «вибухової» сили.
47. Загальна характеристика швидкості.
48. Чинники, що зумовлюють прояв швидкості.
49. Методика розвитку швидкості простих реакцій.
50. Методика розвитку швидкості складних реакцій.
51. Методика розвитку швидкості циклічних рухів.
52. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів.
53. Загальна характеристика витривалості.
54. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості.
55. Методика розвитку загальної витривалості.
56. Методика розвитку швидкісної витривалості.
57. Методика розвитку силової витривалості.
58. Загальна характеристика гнучкості.
59. Методика розвитку гнучкості.
60. Контроль рівня розвитку фізичних якостей.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота						Сума
	Модуль 1						
	Змістовий модуль №1			Змістовий модуль №2			
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	
Денна форма навчання							
Опитування на занятті	4	8	4	4	12	8	40
Виконання завдань практичної роботи					15		15
Виконання завдань самостійної Роботи	15						15
Матеріали самопідготовки	5	5	5	5	5	5	30
Разом	23	13	9	9	33	13	100
Заочна форма навчання							
Вид роботи	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Сума

Опитування на занятті		10					10
Виконання завдань практичної роботи					15		15
Виконання завдань самостійної роботи	15						15
Матеріали самопідготовки	10	10	10	10	10	10	60
Разом	25	20	10	10	25	10	100

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота					Сума	Підсумковий тест (екзамен)
	Модуль 2						
	Змістовий модуль №3						
	T7	T8	T9	T10	T11		
Денна форма навчання							
Опитування на занятті	6	3	6	3	0	18	50
Виконання завдань практичної роботи			3		3	6	
Виконання завдань самостійної роботи		3		3		6	
Матеріали самопідготовки	4	4	4	4	4	20	
Разом	10	10	13	10	7	50	
Заочна форма навчання							
Вид роботи	T7	T8	T9	T10	T11	Сума	Підсумковий тест (екзамен)
Опитування на занятті				5		5	50
Виконання завдань практичної роботи					10	10	
Виконання завдань самостійної роботи			10			10	
Матеріали самопідготовки	5	5	5	5	5	25	
Разом	5	5	15	10	15	50	

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

13. Методичне забезпечення**Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт****Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів****1. «ЗТПС» як наукова та навчальна дисципліна.**

Зміст навчальної дисципліни «ЗТПС» та її значення в підготовці фахівців з олімпійського професійного спорту. Спорт як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві. Соціальне значення спорту. Педагогічне спостереження як метод наукового дослідження. Педагогічний експеримент як метод наукового дослідження.

2.Змагальна діяльність у спорті.

Аналіз різновидів спортивних змагань. Аналіз способів проведення змагань. Аналіз способів визначення переможців змагань. Аналіз чинників, що впливають на результативність змагальної діяльності (ЗД).

3.Змагальна діяльність у спорті.

Компоненти ЗД у різних групах видів спорту. Аналіз результатів ЗД у різних групах видів спорту та на прикладі обраного виду ЗД. Структура і зміст у спорті.

Самостійна робота:

Підготувати доповідь на тему: «Спорт як соціальне явище».

Форма виконання завдання довільна. У роботі розкрити особливості спорту як соціального явища, вказати його відмінності від фізичної культури, позитивні та негативні риси.

Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів**4.Система підготовки спортсменів.**

Формування системи підготовки спортсменів у Стародавній Греції. Розробка елементів системи підготовки спортсменів у XIX і в першій половині XX століття. Формування науково-педагогічних основ системи підготовки спортсменів у другій половині XX – на початку XXI століть. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.

5. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у 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.

6. Засоби спортивного тренування.

Визначення мети і завдань спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ. Класифікація засобів спортивного тренування.

7. Методи спортивного тренування.

Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації.

8. Методи спортивного тренування.

Аналіз методів спортивного тренування: слова, наочного впливу, строгорегламентованої вправи ігрової та змагальної вправи.

9. Принципи підготовки спортсменів.

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.

Практична робота:

«Засоби і методи спортивного тренування».

Алгоритм виконання завдання.

1. Метод безперервної вправи:

- коротка характеристика методу;
- завдання фрагменту тренування;
- засоби (вправи), якими вирішуватиметься тренувальне завдання;
- обґрунтування тривалості та інтенсивності вправи;
- обґрунтування ефективності запропонованих засобів.

2. Інтервальний метод:

- коротка характеристика методу;
- завдання фрагменту тренування;
- засоби (вправи), якими вирішуватиметься тренувальне завдання та їх характеристика (тривалість та інтенсивність вправи; кількість повторень в серії та кількість серій; тривалість та характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями);
- обґрунтування ефективності запропонованих засобів.

3. Ігровий метод:

- коротка характеристика методу;
- приклад вирішення тренувального завдання ігровим методом та його обґрунтування.

4. Змагальний метод:

- коротка характеристика методу;
- приклад вирішення тренувального завдання змагальним методом та його обґрунтування.

5. Методи навчання техніко-тактичним діям:

- метод цілісної вправи;
- метод розчленованої вправи;
- метод відбірково-розчленованої вправи.

Змістовний модуль 3. Фізична підготовка спортсменів

1-2. Основи методики розвитку сили.

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та обраному виді ЗД. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Аналіз різновидів 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.

3. Основи методики розвитку швидкості.

Аналіз різновидів швидкості як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв швидкості. Засоби і методи розвитку швидкості простих та складних реакцій. Засоби і методи розвитку швидкості в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку швидкості в ациклічних рухах.

4-5. Основи методики розвитку витривалості.

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.

6. Основи методики розвитку гнучкості.

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.

Практичні роботи:

1. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД.

Алгоритм виконання завдання.

1. Визначити вид спорту, вік і кваліфікацію спортсмена;
2. Обґрунтувати метод та засоби розвитку спеціальної витривалості;

3. В залежності від обраного методу дати характеристику основних його компонентів: тривалість та інтенсивність вправи; кількість повторень в серії та кількість серій; тривалість та характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями;

2. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

Алгоритм виконання завдання.

1. Дати загальну характеристику фізичної підготовленості в обраному виді ЗД;

2. Скласти програму контролю загальної фізичної підготовленості спортсменів на прикладі обраного виду ЗД:

- визначити фізичні якості, які зумовлюють рівень загальної фізичної підготовленості в обраному виді ЗД;

- визначити тестові завдання, які дадуть ґрунтовну інформацію про рівень загальної фізичної підготовленості;

- обґрунтувати доцільність та ефективність застосовуваних тестових вправ.

3. За аналогічним алгоритмом розробити приклади контролю спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді ЗД.

Самостійні роботи:

1. Фізична підготовка спортсменів.

Алгоритм виконання завдання:

1. Вказати вид спорту, вид ЗД (за необхідності).

2. Сформулювати мету й завдання та обґрунтувати зміст загальної фізичної підготовки в обраному виді ЗД.

3. Сформулювати мету й завдання та обґрунтувати зміст спеціальної фізичної підготовки в обраній спортивній спеціалізації.

4. Сформулювати мету й завдання та обґрунтувати зміст допоміжної фізичної підготовки в обраній спортивній спеціалізації.

➤ Захист самостійної роботи.

2. Основи розвитку фізичних якостей.

Мета: Розробити тренувальне завдання з розвитку фізичної якості.

1. вказати вид спорту, вид ЗД (за необхідності);

2. визначити мету фрагменту тренувального заняття;

3. обґрунтувати обрані засоби і методи розвитку фізичної якості;

4. побудувати фрагмент тренувального заняття з розвитку відповідної фізичної якості: вправи, інтенсивність, тривалість і кількість повторень, тривалість і характер інтервалів відпочинку; методичні вказівки;

➤ захист самостійної робота.

14. 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.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

Допоміжна

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. 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.
3. Бадалян Л. О. Детский церебральный паралич / Бадалян Л. О. – К.: Здоровья, 1988. – 576с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
5. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В. В. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
6. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.
7. Линець М. М. Основы методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
8. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П.– М.: ФиС, 1977.– 271 с.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной подготовки. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
10. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонов В. Н. – М.: ФиС, 1986.– 286 с.
11. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.
12. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм / В.Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2010. - 310 с. – ISBN 978-5-9718-0447-5
13. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М.: Прогресс, 1982. – 126 с.
14. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменков, Б. Н. Шустин . – М.: 1994, – 446 с.

15. Специальная выносливость спортсмена / под. ред. М. Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1972. – 261 с.
16. Харре Д. Учение о тренировке / Харре Д. (пер. с нем.). – М.: ФиС, 1971. – 328 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.olympic.org/>
4. <http://www.olimparena.org/>
5. www.vespo.com.ua
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. <http://www.nbu.gov.ua/>
8. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>