

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 \_\_\_\_\_  
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність \_\_\_\_\_ спорт \_\_\_\_\_  
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація \_\_\_\_\_  
(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення \_\_\_\_\_ факультет підвищення кваліфікації,  
перепідготовки та заочної освіти \_\_\_\_\_

Львів – 2015 рік

Робоча програма з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для підготовки тренерів спеціальності «Спорт»

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Олімпійського, професійного та адаптивного спорту  
Протокол від. “27” серпня 2015 року № 1

\_\_\_\_\_

(підпис)

(Бріскін Ю.А.)

(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	
Кількість кредитів –	Галузь знань <u>6.010202</u> (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)	
	Напрямок підготовки <u>спорт</u> (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин -12		1-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 12	Освітньо-кваліфікаційний рівень:	<b>Лекції</b>	
		6 год.	
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		6	
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	
-			
<b>Індивідуальні завдання:</b>		год.	
Вид контролю:		Комплексний іспит	

### 2. Мета та завдання навчальної дисципліни



Усього годин	12	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
--------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Фізична підготовка спортсменів	2	
2	Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів.	4	
3	Разом	6	

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1			
2			
3			

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1			
2			
3			

### 9. Індивідуальні завдання

#### 10. Методи навчання

- Самостійна робота студентів:
  - підготовка до контролю (іспиту).
- Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.
- Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

#### 11. Методи контролю

**Підсумковий контроль** – комплексний іспит.

#### Екзаменаційні вимоги

- Загальна характеристика сили.
- Загальна характеристика швидкості.

3. Загальна характеристика витривалості.
4. Загальна характеристика гнучкості.
5. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.
6. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.
7. Практична реалізація тактичної підготовленості.
8. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
9. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена.
10. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти Для екзамену (денна форма навчання)

Поточне тестування та самостійна робота	Модуль 1							Сума	Підсумковий тест (екзамен)
	Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2					
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7		

## 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
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

## 13. Методичне забезпечення

### Тема 1. Фізична підготовка спортсменів.

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та в обраному виді ЗД зокрема. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів. Загальна характеристика сили як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв сили. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили. Аналіз різновидів 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 бистроти в ациклічних рухах. Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Засоби і методи розвитку силової витривалості. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості. Аналіз різновидів прояву гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.

## **Тема 2. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів.**

Загальна характеристика координаційних якостей. Аналіз різновидів координаційних якостей. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей. Засоби та методи розвитку спритності. Засоби та методи розвитку рівноваги. Засоби та методи розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів. Контроль рівня розвитку координаційних якостей. Спортивна техніка як система рухів. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічна характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики основи. Методики тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Основи методики психічної підготовки спортсменів. Методика корекції психічних станів спортсменів перед змаганнями. Контроль психічної підготовленості спортсменів.

## **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.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
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.

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

### Допоміжна

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и преподават.] / Ашмарин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
2. Бадалян Л. О. Детский церебральный паралич / Бадалян Л. О. – К.: Здоровья, 1988. – 576с.
3. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной подготовки. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
5. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменкова, Б. Н.Шустина. – М.: 1994, – 446 с.
6. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П.– М.: ФиС, 1977.– 271 с.
8. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.
9. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонов В. Н. – М.: ФиС, 1986.– 286 с.
10. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной подготовки / Платонов В. Н, – К. : Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М.: Прогресс, 1982. – 126 с.
12. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменков, Б. Н. Шустин . – М.: 1994, – 446 с.
13. Харре Д. Учение о тренировке / Харре Д. (пер. с нем.). – М.: ФиС, 1971. – 328 с.
- 14.Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
- 15.Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В. В. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
- 16.Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсмена / М. Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1972. – 261 с.
- 17.Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С.Хоменков, Б. Н.Шустина. – М.: 1994, – 446 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](http://www.vespo.com.ua)
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. <http://www.nbu.gov.ua/>
8. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>