

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

(найменування центрального органу управління освітою, власник)

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалаврів

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПШ _____)

ЛЬВІВ - 2024

Навчальна програма з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

VI с (денна форма), VII - VIII-й с (заочна форма)

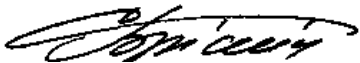
VII-VIII с (денна форма), IX-X с (заочна форма)

Розробник: канд.пед.наук, професор Линець М.М.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри Теорії спорту та фізичної культури

Протокол № 1

Зав.кафедрою



(підпис)

(Бріскін Ю.А.)
(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методичні аспекти підготовки спортсменів

Міждисциплінарні зв'язки: теорія та методика юнацького спорту, теорія та методика підготовки кваліфікованих спортсменів, теорія та методика обраного виду спорту (за видами), фізіологія спорту, біохімія спорту, спортивна медицина, психологія спорту.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів
2. Принципи, засоби і методи спортивної підготовки
3. Фізична підготовка спортсменів
4. Техніко-тактична, психічна та теоретична підготовка спортсменів
5. Побудова підготовки спортсменів
6. Контроль, відбір та позатренувальні чинники у підготовці спортсменів

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є формування у студентів фундаментальних та прикладних знань і навичок з підготовки спортсменів і спортсменок різної кваліфікації.

1.2. Основними завданнями навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є формування знань з: системи змагань в олімпійському спорті та основ змагальної діяльності спортсменів; основ сучасної підготовки спортсменів, а саме: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціальнопедагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів; основ методики фізичної, технічної, тактичної, психічної теоретичної та інтегральної підготовки спортсменів; методики контролю відбору та застосування позатренувальних чинників у підготовці спортсменів.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні оволодіти запланованими компетентностями та програмними результатами навчання.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності:

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин/6 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.

Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування у суспільстві. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». Спорт як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві. Соціальне значення спорту. Методи наукових досліджень у спорті. Педагогічне спостереження як метод наукового дослідження. Педагогічний експеримент як метод наукового дослідження. Види спортивних змагань. Регламентация і способи проведення змагань. Визначення результатів у змаганнях. Структура змагальної діяльності. Аналіз різновидів спортивних змагань. Аналіз способів проведення змагань. Аналіз способів визначення переможців змагань. Аналіз чинників, які впливають на результативність змагальної діяльності (ЗД). Компоненти ЗД у різних групах видів спорту. Аналіз результатів ЗД у різних групах видів спорту та на прикладі обраної спеціалізації. Стратегія ЗД у спорті. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрями удосконалення системи підготовки спортсменів. Формування системи підготовки спортсменів у Стародавній Греції. Розробка елементів системи підготовки спортсменів у ХІХ і в першій половині ХХ століття. Формування науково-педагогічних основ системи підготовки спортсменів у другій половині ХХ- на початку ХХІ століття. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.

Змістовий модуль 2. Засоби, методи та принципи підготовки 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. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ. Класифікація засобів спортивного тренування. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Аналіз методів спортивного тренування. 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.

Змістовий модуль 3. Фізична підготовка спортсменів.

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки у спорті взагалі та в обраному виді ЗД зокрема. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки у 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 пружності як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв пружності. Засоби і методи розвитку простих та складних реагувань. Засоби і методи розвитку пружності в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку пружності 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. Основи методики розвитку спеціальної 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. Контроль рівня розвитку фізичних якостей.

Змістовий модуль 4. Техніко-тактична, психічна та теоретична 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 ритмічні 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 удосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Удосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсменів. Контроль тактичної підготовленості спортсменів. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Основи методики психічної підготовки спортсменів. Методика корекції психічних станів спортсменів перед змаганнями. Контроль психічної підготовленості спортсменів. Мета, завдання та зміст теоретичної підготовки спортсменів. Теоретична підготовка в системі багаторічного спортивного тренування. Структура та зміст теоретичної підготовки у різних групах видів спорту на різних етапах багаторічного тренування спортсменів. Специфічні засоби та методи теоретичної підготовки спортсменів. Контроль теоретичної підготовленості спортсменів.

Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів.

Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів. Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських

(чотирирічних) циклах. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та позатренувальні чинники у підготовці спортсменів

Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів. Аналіз поняття “спортивна обдарованість”. Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації. Критерії відбору. Завдання та зміст відбору на різних етапах багаторічної підготовки. Засоби відновлення спортсменів: педагогічні, психологічні, медико-біологічні та гігієнічні. Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності. Спортивна підготовка в гірських умовах. Тренування у горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів. Адаптація людини до висотної гіпоксії (загальні положення). Стадія гострої адаптації. Стадія перехідної адаптації. Стадія стійкої адаптації. Побудова тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації. Форми штучного гіпоксичного тренування.

3. Рекомендована література

Основна:

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.
6. Розвиток фізичних якостей /М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов //Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т.1, гл.9. – С. 175-295.

Допоміжна:

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис.. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.

3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.
 4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.
 5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».
 6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.
 7. Baechle T.R. Essentials of Strength Training and Conditioning /T.R. Baechle, R.W.Earle. – [3rd ed.]. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2008. – 641 p.
 8. Bompa T.O. Periodization training for spots / T.O.Bompa, M.Carrera. – [2 nd.] – Champaign, IL:Human Kinetics, 2005. – 259 p.
 9. Dick F.W. Sports training principles / Dick F.W. – [5 th ed.]. – London: A.C.Black, 2007. – 387 p.
 10. Kraemer W.J. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts / W.J.Kraemer , S.J.Fleck. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2007. – 245 p.
 11. Malacko J.Tehnologija sporta i sportskog treninga / J.Malacko,I.Rado. – Sarajewo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2004. – 477 p.
- Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.
2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
5. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.vespo.com.ua
6. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

4. Форми підсумкового контролю успішності навчання: залік, екзамен.

5. Засоби діагностики успішності навчання:

- опитування на семінарах;
- написання самостійних та практичних робіт;
- заліки, екзамени.

Залікові питання

1. Загальна характеристика здатності до координації рухів.
2. Чинники, що зумовлюють здатність до координації рухів.
3. Методика розвитку спритності.
4. Методика розвитку здатності до рівноваги.
5. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.
6. Спортивна техніка як система рухів.

7. Поняття про рухові вміння та навички.
8. Врахування явища перенесення рухових вмінь та навичок у процесі технічної підготовки спортсменів.
9. Мета, завдання та зміст технічної підготовки спортсменів.
10. Методика навчання техніці спортивних вправ на першому етапі: мета, завдання, засоби, методи.
11. Методика навчання техніці спортивних вправ на другому етапі: мета, завдання, засоби, методи.
12. Методика навчання техніці спортивних вправ на третьому етапі: мета, завдання, засоби, методи.
13. Причини виникнення помилок при навчанні техніці спортивних вправ.
14. Контроль технічної підготовленості спортсмена (команди).
15. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів.
16. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності.
17. Методика тактичної підготовки спортсменів.
18. Контроль тактичної підготовленості спортсмена (команди).
19. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів.
20. Методика психічної підготовки спортсменів.
21. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
22. Контроль психічної підготовленості спортсменів.
23. Структура і зміст теоретичної підготовки у різних групах видів спорту та на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
24. Методика теоретичної підготовки та контроль теоретичної підготовленості.

Екзаменаційні вимоги

1. Загальна характеристика здатності до координації рухів.
2. Чинники, що зумовлюють здатність до координації рухів.
3. Методика розвитку спритності.
4. Методика розвитку здатності до рівноваги.
5. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.
6. Контроль рівня розвитку координаційних якостей.
7. Спортивна техніка як система рухів.
8. Біомеханічні характеристики техніки спортивних вправ.
9. Поняття про рухові вміння.
10. Поняття про рухові навички.
11. Врахування явища перенесення рухових вмінь та навичок у процесі технічної підготовки спортсменів.
12. Мета, завдання та зміст технічної підготовки.
13. Етапи технічної підготовки спортсменів: мета, завдання, зміст.
14. Причини виникнення помилок при навчанні техніці спортивних вправ.
15. Основи методики удосконалення технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів.
16. Контроль технічної підготовленості спортсмена (команди).
17. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки.
18. Чинники, що визначають вибір тактики.
19. Сутність та основні теоретико-методичні положення спортивної тактики.
20. Оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій.

21. Удосконалення тактичного мислення.
22. Інформація, що необхідна для практичної реалізації тактичної підготовленості спортсмена (команди).
23. Контроль тактичної підготовленості спортсмена (команди).
24. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена.
25. Основи методики психічної підготовки спортсмена.
26. Психічні стани спортсмена перед змаганнями та способи управління ними.
27. Контроль психічної підготовленості спортсмена.
28. Структура і зміст теоретичної підготовки у різних групах видів спорту та на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
29. Методика теоретичної підготовки та контроль теоретичної підготовленості.
30. Структура і зміст тренувального заняття.
31. Різновиди тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.
32. Мікроцикли, їх різновиди, структура і зміст.
33. Мезоцикли, їх різновиди, структура і зміст.
34. Поєднання мікроциклів у мезоциклах.
35. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
36. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу.
37. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу: різновиди макроциклів.
38. Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.
39. Етап початкової спортивної підготовки: мета, завдання, зміст.
40. Етап попередньої базової підготовки: мета, завдання, зміст.
41. Етап спеціалізованої базової підготовки: мета, завдання, зміст.
42. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей: мета, завдання, зміст.
43. Етап збереження високих спортивних досягнень: мета, завдання, зміст.
44. Етап завершення спортивної кар'єри та підтримання оптимальної фізичної і функціональної працездатності організму.
45. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.
46. Мета, об'єкт і види контролю.
47. Контроль змагальної діяльності.
48. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
49. Загальні положення моделювання у спорті.
50. Моделі змагальної діяльності спортсменів.
51. Моделі підготовленості спортсменів.
52. Аналіз поняття "спортивна обдарованість".
53. Чинники, що зумовлюють спортивну обдарованість.
54. Критерії відбору в спорті.
55. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст.
56. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст, етапи.
57. Педагогічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
58. Психологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
59. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
60. Адаптація спортсмена до висотної гіпоксії.

61. Спортивна підготовка у гірських умовах.
62. Різновиди штучного гіпоксичного тренування у підготовці спортсменів.
63. Поєднання тренування в горах і штучного гіпоксичного тренування в системі річної підготовки кваліфікованих спортсменів.