

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н.І. Василькова.

28 серпня 2017 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна теорія підготовки спортсменів.

Ступінь бакалавра

Галузь знань: 01 Освіта. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

Факультет фізичної культури та спорту

2017-2018 навчальний рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Розробник: Хохлова Л.А., доцент кафедри фізичної культури та спорту, доктор філософії в галузі освіти.

Усатюк Г. Ф., викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

Програму схвалено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від ___ червня 2017 року № ___

Завідувач кафедри спорту _____ (Тупеев Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури і спорту

Протокол від ___ червня 2017 року № ___

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О.М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від 28 серпня 2017 року № 12

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н.І.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» складена Хохловою Л.А., Усатюком Г. Ф. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки ступеня бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методичні аспекти підготовки спортсменів.

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

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. формування у студентів фундаментальних та прикладних знань і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації. Навчити студентів найбільш розповсюдженим та одночасно адекватним методам дослідження, що доречно використовувати у фізичній культурі та спорті.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є **методичні:**

- вивчити систему змагань в олімпійському спорті та основи змагальної діяльності спортсменів;
- проаналізувати основи сучасної підготовки спортсменів, а саме: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціальнопедагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів;
- засвоїти основи методики фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів;
- оволодіти методиками контролю та моделювання в спорті;
- вивчення як же реагує організм на високі фізіологічні вимоги, котрі ставить рухова активність;
- розглянути загальні методичні підходи у діагностиці фізіологічних, антропометричних, соматометричних, рухових характеристик людини під час занять фізичною культурою та спортом.

пізнавальні:

- розгляд вибору фізичних вправ для збереження та зміцнення здоров'я та рівня фізичної підготовленості;
- усвідомити, що систематичні заняття оздоровчою фізичною культурою, та загартовування суттєво підвищують резервні можливості та імунологічні здатності організму людини як важливих факторів опірності до чинників навколишнього середовища.

практичні:

- навчитися на практиці використовувати методичні підходи у діагностиці фізіологічних, антропометричних, соматометричних та рухових характеристик організму людини;
- розробка шляхів оптимізації занять фізичними вправами для різних категорій населення;
- вдосконалення аналізу змін рівня м'язової діяльності, зумовлений процесом старіння, способи підтримання адекватного рівня фізичної підготовленості за допомогою фізичної діяльності;
- розробка фізичних вправ для реабілітації після травм та при різних захворюваннях.

У результаті вивчення курс студент оволодіває такими компетентностями:

Інтегральна компетентність (ІК)

ІК 1. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.

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

Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Фахові компетентності спеціальності (ФК)

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під

час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

На вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» відводиться 180 години (6 кредитів за ECTS).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни 3 семестр

Кредит 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.

Тема 1. “Загальна теорія підготовки спортсменів” як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Класифікація видів спорту. Основні терміни дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”.

Тема 2. Характеристика соціальних функцій спорту. Характеристика функцій системи спорту для всіх в Україні. Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.

Тема 3. Система підготовки спортсменів. Характеристика компонентів системи спортивної підготовки. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки. 3. Змагальна діяльність у спорті. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.

Кредит 2. Закономірності формування адаптації, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.

Тема 1. Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та проведення змагань.

Тема 2. 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.

Тема 3. Принципи спортивного тренування. Дидактичні та специфічні принципи процесу підготовки спортсменів. Засоби спортивного тренування. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Класифікація засобів спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ.

Кредит 3. Сторони підготовки спортсменів.

Тема 1. Методи спортивного тренування Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних). Характер роботи та варіанти застосування методів.

Тема 2. Навантаження у спортивному тренуванні. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 3. Фізична підготовка спортсменів. Основи фізичної підготовки. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

4 семестр

Кредит 1. Сторони підготовки спортсменів.

Тема 1. Технічна підготовка спортсменів Спортивна техніка як система рухів. Характеристики спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена.

Тема 2. Тактична підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.

Тема 3. Психологічна підготовка спортсменів Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів. Методика психологічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсмена.

Кредит 2. Побудова підготовки спортсменів.

Тема1. Побудова тренувальних занять і мікроциклів 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.

Тема 2. Побудова мезо- і макроциклів 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.

Тема 3. Побудова багаторічної підготовки спортсменів Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.

Кредит 3. Відбір, контроль і моделювання у підготовці спортсменів.

Тема 1. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів.

Тема 2. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів.

Тема 3. . Контроль у підготовці спортсменів Спортивна обдарованість. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.

3. 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

Допоміжна:

1. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф. дис. докт. пед. наук.— К., 1990.— 45 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Изд. 2-е, перераб. и доп. — М.: "ФиС", 1977. — 215 с.

3. Волков В.М. Спортсменам об отдыхе. — М.: "ФиС", 1972. — 80 с.

4. Вояцкий Э. Развивая силу // Физическая культура в школе, 2000. — №2. — С.46-48.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Изд. 3-е, перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1985. — 256 с.
7. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. — Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. — 270 с.

Інформаційні ресурси:

1. Сайт кафедри фізичної культури та спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського
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/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

3 семестр – залік , 4 семестр – екзамен

5. Засоби діагностики успішності навчання

Оцінка рівня теоретичних знань:

- Поточне опитування під час практичних занять.
- Оцінювання контрольних робіт.
- Використання пакетів тестів.
- Використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.
- Індивідуальне науково-дослідне завдання.

Перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів відбувається під час опитування. Всі питання, які винесені до самостійної підготовки, внесені у перелік питань, необхідних для підготовки до практичних занять. Крім того, контрольні роботи та тестування проводяться з урахуванням тем, які винесені на самостійну підготовку. Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету. Для оцінювання використовується національна чотирьохбальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ, F.

Залік: 100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного і підсумкового контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

Іспиту: 60% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача, 40% балів студенти набирають на іспиті.