

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.

ОКР «бакалавр»

Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини

Напрямок підготовки: 6.010202 Спорт

Факультет фізичної культури та спорту

2017-2018 навчальний рік

ПРОГРАМУ 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, доцент _____ (Хохлова Л.А.)

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

_____ (Усатюк Г.Ф.)

Програму схвалено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від ___ червня 2017 року № ___

Завідувач кафедри спорту _____ (Тупеєв 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 бакалаврів напряму 6.010202 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:

Загальні: здатність працювати з інформацією в глобальних комп'ютерних мережах, використовувати традиційні та інноваційні засоби комунікації в професійній області державною мовою (ЗК-3);

володіти основними методами, способами і засобами одержання, зберігання, переробки інформації, наявність навички роботи з комп'ютером як засобом управління інформацією (ЗК-4);

володіти екологічною грамотність; здатністю приймати моральні обов'язки щодо навколишньої природи і самого себе на основі системи життєвих цінностей, сформованої на гуманістичних ідеалах (ЗК-6);

здатність до аналізу та синтезу сучасних євро інтеграційних процесів; базових загальних знань з питань особливостей впровадження положень Болонської декларації у вищу освіту України (ЗК-9);

володіти знаннями Конституції України та інших законодавчих документів, етичних і правових норм, що регулюють відносини людини з людиною, із суспільством і з навколишнім середовищем; використовувати нормативні і правові документи у сфері фізичної культури і спорту (ЗК-10);

усвідомлювати свої права та обов'язки як громадянина своєї країни (ЗК-11);

володіти однією з іноземних мов на рівні не нижче розмовного (ЗК-12);

здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня (ЗК-13);

володіти адаптивністю і комунікабельністю; прийомами спілкування і вмінням їх використовувати (ЗК-14);

володіти державною мовою, здатністю до письмової й усної комунікації рідною мовою в повсякденному житті, на роботі та в мережі Інтернет (ЗК-15);

Професійні компетенції

Загально-професійні:

здатність усвідомлювати витоки та еволюцію формування теорії навчання руховим діям, спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію тренування в обраному виді спорту, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту (ПК-2);

володіння методами і засобами збору, узагальнення та використання інформації про досягнення в галузі фізичної культури і спорту, прийомами агітаційно-пропагандистської роботи по залученню всіх верств населення до занять спортивно-рекреаційною діяльністю (ПК-3);

здатність використовувати накопичені в галузі фізичної культури і спорту духовні цінності, отримані знання про особливості особистості учнів для виховання патріотизму, профілактики девіантної поведінки, формування здорового способу життя, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом (ПК-4);

володіння прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частину загальної культури та фактор забезпечення здоров'я (ПК-5);

здатність використовувати базові знання про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів й систем органів (ПК-6);

здатність використовувати базові знання про хімічні основи життєдіяльності організму людини, їх зміни під час м'язової діяльності (ПК-7);

здатність використовувати базові знання про основні фактори навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини (ПК-9);

здатність використовувати базові знання з теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ПК-11);

здатність використовувати базові знання з основ медичних знань (ПК-14);

здатність до організації та планування навчально-виховної роботи в закладах освіти (ПК-22);

усвідомлення соціальної значущості професії, національних інтересів, цінності праці та служіння Вітчизні (ПК-24);

Спеціалізовано-професійні:

здатність до саморозвитку на основі рефлексії результатів своєї професійної діяльності (ПК-28);

здатність використовувати основи теорії навчання і виховання в професійної діяльності (ПК-33);

здатність використовувати нормативно-правові документи у професійній діяльності (ПК-35);

здатність формувати мотивації у дітей та молоді до занять фізичною культурою та спортом, виховувати в учнів моральні принципи чесної спортивної конкуренції (ПК-37);

здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями (ПК-39);

здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури (ПК-40);

здатність проводити профілактику травматизму, надавати першу долікарську допомогу постраждалим в процесі навчальних та тренувальних занять (ПК-41);

здатність реалізовувати систему відбору та спортивної орієнтації в обраному виді спорту з використанням сучасних методик визначення антропометричних, фізичних і психологічних параметрів індивіда (ПК-42);

здатність самостійно проводити рекреаційну діяльність у закладах різного типу з урахуванням особливостей контингенту, а також гігієнічних і природничих факторів (ПК-46);

здатність вибирати засоби і методи рекреаційної рухової діяльності, з урахуванням віку, статі, професійної діяльності та психофізіологічного стану на основі даних контролю фізичних здібностей і функціонального стану (ПК-47);

здатність організовувати і проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання (ПК-48);

здатність практично використовувати документи державних і громадських органів управління у сфері фізичної культури (ПК-49);

усвідомлення соціальної значущості професії, національних інтересів, цінності праці й служіння на благо Батьківщини; висока мотивація до виконання професійної діяльності й підвищення свого культурного й професійного рівня (ПК-54);

здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту й туризму, здорового способу життя з використанням сучасних інформаційних технологій (ПК-55);

використовувати здоров'язберігаючі технології на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я (ПК-56);

На вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів.» відводиться 120 години (4 кредити за ECTS).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1.

Тема 1. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів

“ЗТПС” як наукова та навчальна дисципліна. Загальна характеристика структури і змісту загальної теорії підготовки спортсменів. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Основні терміни дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів”. Методи наукових досліджень у спорті.

Тема 2. Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки. Спортивне тренування в системі спортивної підготовки. Удосконалювання системи спортивного тренування. Керування в спортивному тренуванні. Моделювання в спортивному тренуванні.

Тема 3. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.

Вплив різних навантажень на організм спортсмена. Характеристики навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантаження, їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Дія навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації підготовленості. Реакція організму спортсмена на навантаження змагань.

Тема 4. Методи дослідження і оцінка функціонального стану дихальної системи. Загальна характеристика засобів відновлення і стимулювання працездатності. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантажень. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовки.

Кредит 2.

Тема 1. Регламентация, способи проведення та визначення результатів у змаганнях.

Роль та місце змагань в системі підготовки спортсменів. Характеристика та основні завдання підготовчих, контрольних, модельних, відбіркових та головних змагань.

Тема 2. Змагання в системі підготовки спортсменів.

Види спортивних змагань.. Регламентация і способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях. Структура змагальної діяльності. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантажень. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовки.

Тема 3. Класифікація видів спорту. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту. Особливості проведення змагань за коловою, олімпійською, змішаною системами. Класифікація способів визначення спортивного результату в циклічних та ациклічних видах спорту

Тема 4. Методи дослідження і оцінка функціональних можливостей людини, оцінка серцево-судинної системи. Медико-біологічні засоби відновлення і стимулювання працездатності спортсменів. Основні напрямки використання засобів керування працездатністю та процесами відновлення. Планування засобів відновлення й стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Кредит 3.

Тема 1. Втомта та відновлення в системі підготовки спортсменів. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 2. Мета, завдання, засоби, методи і основні принципи спортивної підготовки.

Засоби і методи спортивної підготовки. Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки.

Принципи підготовки спортсменів та напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Тема 3. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів.

Технічна і тактична підготовка спортсменів. Спортивна техніка як система рухів. Характеристика спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основні методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсменів.

Тема 4. Визначення фізичного розвитку людини. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

Кредит 4.

Тема 1. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсменів.

Тема 2. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Психічна підготовка спортсменів. Мета, завдання та зміст психічної підготовки. Методика психічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовки спортсменів.

Тема 3. Основи побудови підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.

Планування тренувальних навантажень в залежності від рівня підготовленості спортсмена. Різновиди планування тренувальної та змагальної діяльності. Структура системи планування в спорті. Основні закономірності планування.

Побудова тренувальних занять: мікро, мезо та макроциклів. 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 тренувальних мікроциклах. Поєднання мікроциклів у мезоцикли. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклів. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

Тема 4. Багаторічне планування підготовки спортсменів

Загальна структура багаторічного тренування й фактори її визначання. Побудова тренувань на різних етапах багаторічної підготовки. Основні напрямки інтенсифікації тренувального процесу в багаторічному тренуванні. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного тренування.

3. Рекомендована література

Базова:

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. – 8

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. Барков В.А. Динамический рукоход // Физическая культура в школе -1989. — № 4. — С.35 - 36.

2. Болобан В.Н. Анализ техники акробатических упражнений: Метод, рекомендации. — К.: УГУФВС, 1994. — С. 31.

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

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

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

6. Вояцкий Э. Развивая силу // Физическая культура в школе, 2000. — №2. — С.46-48.

7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с.

8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / Изд. 2-е, перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с.

9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Изд. 3-е, перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1985. — 256 с.

10. Демчишин А.П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі / Посібник для вчителів. — К.: Освіта, 1992. — 175 с

11. Донской Д.Д. Спортивная техника. — М.: Физкультура и спорт, 1962.

12. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. — Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. — 270 с.

13. Короп Ю.О. Развитие гибкости в школяри // Физическое воспитание в школе. — 1997. — №3. — С.40-45; — № 4. — С.28-35.

14. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе, 1998. — №1. — С.7 - 14.

15. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе, 1999. — №1. — С.4 - 10.

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.nbuv.gov.ua/>
8. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

5 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, FX, 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.