

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О.А.Кузнецова

"27" серпня 2019 року

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Ступень бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту
(на базі освітнього рівня «Молодший спеціаліст»)

2019-2020 навчальний рік

РОЗРОБНИК: Бірюк Світлана Валеріївна, доцент кафедри спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент _____ (Бірюк С.В.)

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту
Протокол від "27" серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спорту _____ (Славітяк О.С.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури і спорту
Протокол від "27" серпня 2019 року № 1

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету
Протокол від "27" серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Кузнецова О.А.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 017 Фізична культура та спорт.

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

Міждисциплінарні зв'язки: соціологія, філософія, правознавство, історія фізичної культури, підвищення спортивної майстерності.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Мета курсу.** Формування у студентів фундаментальних та прикладних знань і навичок з підготовки спортсменів різної кваліфікації. Розглянути теоретико-методичні аспекти підготовки спортсмена.

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

- 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 реагування організму на високі фізіологічні вимоги, які ставить рухова активність;
- розглянути загальні методичні підходи у діагностиці фізіологічних, антропометричних, соматометричних, рухових характеристик людини під час занять фізичною культурою та спортом.
- 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 курсу студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

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).

ЗК 12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

II. Фахові:

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 120 години (4,0 кредитів за ECTS).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

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 напрямки 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. 5 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.

Кредит 4. 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 5. ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.

Тема 1. 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.

3. Рекомендована література

Базова:

1. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

Допоміжна:

1. Бекас, Ольга О. Judo. Фізична підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. / О.О. Бекас, Ю. Г. Паламарчук ; М-во освіти і науки України, Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. — Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. — 151 с. : табл. — Бібліогр.: с. 121-129.
2. Вейнберг, Роберт С. Психологія спорту : [підручник] / Вейнберг Р. С., Гоулд Д. ; [наук. ред. Г. Ложкін]. — К. : Олімп. літ., 2014. — 334, [1] с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 318–335.
3. Воробйов, Михайло Іванович. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. — Київ : Олімп. літ., 2014. — 190, [1] с. : табл. — Бібліогр.: с. 190.

4. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури : навч. посіб. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка ; [уклад.: Ю. О. Маркітантов, В. Ю. Маркітантова]. — Вид. 2-ге допов. — Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. — 71 с. — Бібліогр.: с. 70.
5. Кутек, Тамара Борисівна. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках / Т. Б. Кутек ; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. — Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. — 279 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 237-263
6. Олешко, Валентин Григорович. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту / В. Г. Олешко. — Київ. : Центр учб. л-ри, 2013. — 251 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 224-251.
7. Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понамор'єв, В. В. Кемкін ; М-во освіти і науки України, Запоріж. нац. техн. ун-т. — Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. — 148 с. — Бібліогр.: с. 141–143.
8. Яковлів, Володимир Леонтійович. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. — 271 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 262-268.

Інформаційні ресурси:

1. Сайт спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.olympic.org/>
4. <http://www.olimparena.org/>
5. www.ves.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: екзамен

5. Засоби діагностики успішності навчання.

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.