

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

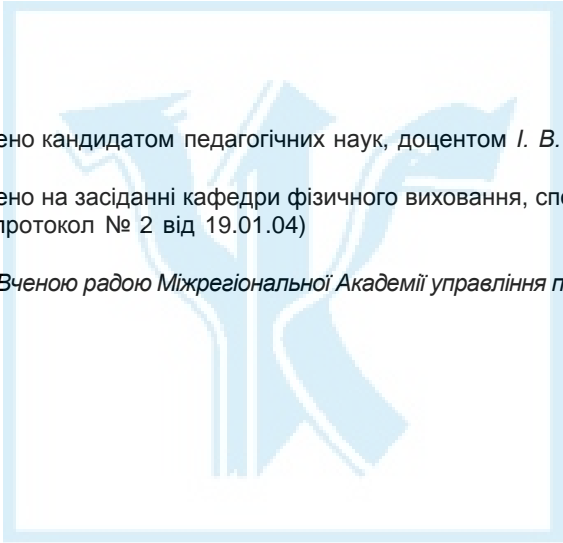
**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни**

**“ТЕОРІЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
З ОСНОВАМИ МЕТОДИК”**

**(для бакалаврів спеціальностей
“Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2005



Підготовлено кандидатом педагогічних наук, доцентом *І. В. Пущиною*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та туризму (протокол № 2 від 19.01.04)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Пущина І. В. Навчальна програма дисципліни “Теорія обраного виду спорту з основами методик” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2005. — 26 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Теорія обраного виду спорту з основами методик”, вказівки до виконання контрольної роботи, завдання для контрольних робіт, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасне реформування системи вищої школи в Україні, зміни, що відбуваються в галузі фізичного виховання та спорту, виразно окреслюють проблему підготовки професійних кадрів.

Ефективність підготовки здебільшого визначається рівнем знань тренерів, володінням ними тонкостями технічного, тактичного, функціонального і психологічного вдосконалення спортсменів. Слід зазначити, що за останні роки рівень та обсяг спеціальних знань у спорті значно підвищилися.

Інтенсивна і різнобічна науково-практична діяльність кількох поколінь фахівців сформувала складну та цілісну систему знань у галузі фізичного виховання та спорту, яка представлена навчальною і науковою дисципліною “Теорія обраного виду спорту з основами методик”.

Курс “Теорія обраного виду спорту з основами методик” є обов’язковим у програмі навчання студентів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація” за рівнем “бакалавр”.

Мета вивчення дисципліни — засвоїти основні знання з техніки обраного виду спорту, методики навчання, тренування і правил проведення змагань з обраного виду спорту.

У навчальній програмі узагальнені сучасні знання, що базуються на досягненнях науки і практики підготовки і здійснення змагань видатних спортсменів.

Перший розділ присвячений олімпійським видам спорту, їх місцю у програмі Олімпійських ігор, системі змагань в олімпійському спорті, основам діяльності змагання спортсменів.

У другому розділі викладені основи сучасної системи підготовки спортсменів. У необхідному обсязі і взаємозв’язку представлені матеріали морфологічного, фізіологічного, біохімічного, загального і спеціально-педагогічного характеру, складові загальнонаукового фундаменту системи підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Матеріал третього розділу ознайомлює з технічним, тактичним і психологічним аспектом підготовленості спортсмена, аналізуються найважливіші з них, їх роль у досягненні високих спортивних результатів, методика вдосконалення.

Четвертий розділ присвячений характеристиці рухових (фізичних) якостей і фізичній підготовці спортсменів. Розглядаються чинники, що визначають швидкісні, координаційні і силові можливості, гнучкість і витривалість спортсмена, викладається методика розвитку цих якостей.

У п'ятому розділі представлені відомості, що стосуються структури і побудови процесу підготовки спортсменів. Висвітлюються основи побудови багаторічної підготовки, методика побудови макроциклів різного рівня, мезо- і мікроциклів, окремих тренувальних занять і їх частин.

Шостий розділ об'єднує матеріал щодо спортивної підготовки, що інтенсивно розроблявся в останні два десятиріччя. Це відбір у спорті і орієнтація процесу підготовки, прогнозування, контроль і управління в системі підготовки спортсменів.

Сьомий розділ висвітлює зовнішньотренувальні і зовнішньозмагальні чинники в сучасному спорті. Викладені основи використання засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсменів. Розглядаються особливості підготовки і діяльності змагання у спортсменів в різних кліматичних і географічних умовах — у горах, в умовах жаркого і холодного клімату, при різкій зміні часових поясів. Вивчаються проблеми вживання засобів відновлення і стимуляції працездатності, раціонального харчування спортсмена, травматизму та його профілактики. Належна увага приділяється питанням матеріально-технічного і наукового забезпечення підготовки і змагань.

Предмет викладається на IV курсі у формі, семінарських і практичних занять.

Самостійна робота студентів включає вивчення літератури, що рекомендується, підготовку повідомлень і докладів, складання навчально-педагогічної документації, виконання завдань з навчально-методичної і дослідницької роботи.

Контрольні роботи повинні бути представлені до закінчення курсу. Основна їх мета — забезпечити подальше поглиблення і закріплення знань предмета, сприяти виробленню у студентів творчих здібностей до аналізу і узагальнення фактів, навичок проведення науково-методичної роботи і наукових досліджень.

Облік успішності студентів ведеться у формі заліків і іспитів у терміни, передбачені навчальним планом.

Урахування майбутньої професійної діяльності випускників у програмному матеріалі дає можливість цілеспрямовано і все-сторонньо готувати фахівців найширшого профілю, здатних працювати керівниками, викладачами фізичної культури, тренерами-викладачами в різних ланках системи фізичного виховання.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен *знати*:

- становлення, структуру і предмет теорії та методики обраного виду спорту;
- сучасний стан і тенденції розвитку виду спорту;
- основні поняття теорії та методики обраного виду спорту;
- засоби щодо відновлення і стимуляції працездатності спортсменів, раціонального харчування, проблем травматизму та його профілактики, матеріально-технічного наукового забезпечення підготовки спортсменів і проведення змагань;
- мету, завдання методи та основні принципи спортивного тренування в обраному виді спорту;
- структуру спеціальної підготовленості в обраному виді спорту;
- принципи управління багаторічною підготовкою спортсменів;
- особливості професійно-педагогічної діяльності викладача-тренера з певного виду спорту;

вміти:

- організувати і проводити ефективну виховну та навчально-тренувальну роботу з обраного виду спорту;
- формувати у спортсменів загальні та спеціальні знання, вміння і навички;
- розвивати фізичні якості;
- сприяти підвищенню рівня функціональних можливостей організму, а отже — гармонійному фізичному і соціальному розвитку особистості;
- складати документи планування, навчально-методичну документацію;
- використовувати в роботі навчальну і наукову літературу, інші джерела інформації і працювати з ними.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
вивчення дисципліни
“ТЕОРІЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
З ОСНОВАМИ МЕТОДИК”

№ пор.	Назва розділу і теми
	<i>I. Олімпійські види спорту. Змагання і діяльність змагання спортсменів</i>
1	Види спорту у програмах Олімпійських ігор
2	Система спортивних змагань
3	Змагальна діяльність у спорті
	<i>II. Основи сучасної системи підготовки спортсменів</i>
4	Характеристика системи підготовки спортсменів і напрями її вдосконалення
5	Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів
6	Енергозабезпечення м'язової діяльності
7	Навантаження у спорті, їх дія на організм спортсмена
8	Стомлення і відновлення в системі підготовки спортсменів
9	Формування довгострокової адаптації у процесі багаторічної і річної підготовки у спортсменів
10	Основи управління довільними рухами
	<i>III. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів</i>
11	Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів
12	Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів
13	Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів
	<i>IV. Рухові (фізичні) якості і фізична підготовка спортсменів</i>
14	Швидкісні здібності і методика їх розвитку
15	Гнучкість і методика її вдосконалення
16	Сила і силова підготовка
17	Координація і методика її вдосконалення
18	Витривалість і методика її вдосконалення
	<i>V. Структура і методика побудови процесу підготовки спортсменів</i>
19	Основи побудови підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення
20	Побудова підготовки спортсменів протягом року
21	Розминка у спорті
	<i>VI. Відбір, орієнтація, управління, контроль, модулювання і прогнозування в системі підготовки спортсменів</i>
22	Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки
23	Основи управління в системі підготовки спортсменів
24	Контроль у спортивному тренуванні
25	Моделювання та прогнозування в обраному виді спорту
	<i>VII. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки і змагальної діяльності спортсменів</i>
26	Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів
27	Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів
28	Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур
29	Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів
30	Травматизм і захворюваність у спорті
31	Допінг і боротьба з його використанням у спорті
32	Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни

“ТЕОРІЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
З ОСНОВАМИ МЕТОДИК”

Розділ I. Олімпійські види спорту. Змагання і
діяльність змагання спортсменів

Тема 1. Види спорту у програмах Олімпійських ігор

Класифікація олімпійських видів спорту.

Види спорту у програмах Олімпійських ігор.

Види спорту у програмах зимових Олімпійських ігор.

Література [12; 16; 19; 20]

Тема 2. Система спортивних змагань

Змагання в олімпійському спорті.

Види спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань.

Визначення результату у змаганнях.

Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність.

Змагання в системі підготовки спортсменів.

Література [1–15; 17–19; 21]

Тема 3. Змагальна діяльність у спорті

Результат змагальної діяльності.

Стратегія і тактика змагальної діяльності.

Техніка змагальної діяльності.

Структура змагальної діяльності.

Управління змагальною діяльністю.

Література [1–11; 12–15; 17–19; 21]

Розділ II. Основи сучасної системи підготовки спортсменів

Тема 4. Характеристика системи підготовки спортсменів і напрями її вдосконалення

Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки.

Література [14; 16; 20]

Тема 5. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів

Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації.

Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Адаптація м'язової, кісткової і сполучної тканин. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Спортивна спеціалізація і структура м'язової тканини. Зміни у м'язових волокнах під час різного ступеня навантажень.

Координація діяльності рухових одиниць — важливий механізм адаптації м'язів до фізичних навантажень.

Адаптація кісткової і сполучної тканин.

Література [2–4; 7–9; 11; 13; 17; 18; 20–23; 25]

Тема 6. Енергозабезпечення м'язової діяльності

Системи енергозабезпечення м'язової діяльності, їх функціонування.

Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення. Адаптація кіснево-транспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню.

Література [1–3; 7–9; 13; 24; 27]

Тема 7. Навантаження у спорті, їх дія 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 і підготовленості.

Реакція організму спортсмена на навантаження змагань.

Література [2; 4; 17; 21]

Тема 8. Стомлення і відновлення в системі підготовки спортсменів

Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Динаміка функціональної активності в разі тривалої роботи, втома та відновлення при навантаженнях різної величини.

Стомлення і відновлення при навантаженнях різного ступеня.

Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

Література [1–15; 17–19; 21–25]

Тема 9. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної і річної підготовки у спортсменів

Тривалість багаторічної підготовки і чинники, що її визначають. Вік спортсменів, їхня схильність до адаптації.

Формування адаптації залежно від динаміки і спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.

Формування адаптації залежно від спортивної спеціалізації і статі спортсменів.

Адаптація організму спортсмена протягом року і макроциклу залежно від рівня та спрямованості навантажень. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

Література [14; 16; 18; 20]

Тема 10. Основи управління довільними рухами

Рухові уміння і навички.

Основи теорії управління рухами.

Теоретичні аспекти технічного вдосконалення.

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

Дидактичні принципи, їх використання в системі підготовки спортсменів.

Література [2–4; 7–9; 13; 17; 21]

Розділ III. Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів

Тема 11. Технічна підготовленість і технічна підготовка спортсменів

Спортивна техніка і технічна підготовленість.

Завдання, засоби і методи технічної підготовки.

Етапи і стадії технічної підготовки.

Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.

Література [11; 18; 22; 23; 25; 26]

Тема 12. Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів

Спортивна тактика, тактична підготовленість і напрями тактичної підготовки.

Сутність і основні теоретико-методичні положення спортивної тактики.

Вдосконалення тактичного мислення.

Література [11; 18; 22; 23; 25; 26]

Тема 13. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів

Якості психіки і напрями психологічної підготовки.

Формування мотивації занять спортом.

Вольова підготовка.

Ідеомоторне тренування.

Вдосконалення реагування.

Вдосконалення спеціалізованих умінь.

Регулювання психічної напруженості.

Вдосконалення толерантності до емоційного стресу.

Управління стартовими станами.

Література [11; 18; 22; 23; 25; 26]

Розділ IV. Рухові (фізичні) якості і фізична підготовка спортсменів

Тема 14. Швидкісні здібності і методика їх розвитку

Види швидкісних здібностей і чинники, що їх визначають.

Методика розвитку швидкісних здібностей.

Література [11; 18; 22; 23; 25; 26]

Тема 15. Гнучкість і методика її вдосконалення

Види і значення гнучкості. Чинники, що визначають рівень гнучкості.

Методика розвитку гнучкості.

Література [1–27]

Тема 16. Сила і силова підготовка

Режими роботи м'язів, види силових якостей і напрями силової підготовки.

Методи силової підготовки.

Ефективність різних методів силової підготовки, особливості їх використання.

Вдосконалення здібностей до реалізації силових якостей.
Розвиток максимальної сили.
Розвиток швидкісної сили.
Розвиток силової витривалості.

Література [1–27]

Тема 17. Координація і методика її вдосконалення

Види координаційних здібностей і чинники, що їх визначають.

Здібність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів у русі.

Здібність до збереження стійкості пози (рівновага). Відчуття ритму.

Здібність до орієнтування у просторі.

Здібність до довільного розслаблення м'язів.

Координованість рухів.

Загальні положення методика і основні засоби підвищення координаційних здібностей.

Література [1–27]

Тема 18. Витривалість і методика її вдосконалення

Види витривалості.

Розвиток загальної витривалості.

Розвиток спеціальної витривалості.

Підвищення потужності та ємності алактатного і лактатного анаеробних процесів.

Підвищення потужності та ємності аеробного процесу.

Підвищення здібності до реалізації енергетичного потенціалу.

Література [1–27]

Розділ V. Структура і методика побудови процесу підготовки спортсменів

Тема 19. Основи побудови підготовки спортсменів і структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення

Загальні положення.

Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають.

Побудова підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення.

Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.

Побудова програм занять. Типи мікроциклів. Загальні основи чергування занять з різними за ступенем і спрямованістю навантаженнями.

Дія на організм спортсменів занять з різними за ступенем і спрямованістю навантаженнями.

Поєднання в мікроциклі занять з різними за ступенем і спрямованістю навантаженнями.

Структура мікроциклів різних типів.

Особливості побудови мікроциклів у разі кількох занять протягом дня.

Побудова програм мезоциклів. Типи мезоциклів.

Поєднання мікроциклів у мезоциклі.

Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Література [11; 18; 22; 23; 25; 26]

Тема 20. Побудова підготовки спортсменів протягом року

Загальна структура річної підготовки.

Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.

Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Підготовка в підготовчому періоді. Підготовка у змагальному періоді.

Безпосередня підготовка до головних змагань року.

Підготовка в перехідному періоді.

Література [11; 18; 22; 23; 25; 26]

Тема 21. Розминка у спорті

Загальні основи побудови розминки.

Структура і зміст розминки.

Особливості передзмагальної розминки.

Література [5; 12; 14; 16; 20]

Розділ VI. Відбір, орієнтація, управління, контроль, моделювання і прогнозування в системі підготовки спортсменів

Тема 22. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки

Зв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки.

Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки.

Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки.

Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки.

Основний відбір і орієнтація на четвертому етапі багаторічної підготовки.

Завершальний відбір і орієнтація на п'ятому етапі багаторічної підготовки.

Література [5; 12; 14; 16; 20]

Тема 23. Основи управління в системі підготовки спортсменів

Мета, об'єкт і види управління.

Етапне управління.

Поточне управління.

Оперативне управління.

Література [14; 16; 20]

Тема 24. Контроль у спортивному тренуванні

Мета, об'єкт і види контролю.

Вимоги до показників, що використовуються в контролі.

Контроль фізичної підготовленості. Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психологічної підготовленості. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Література [11; 18; 22; 23; 25; 26]

Тема 25. Моделювання та прогнозування в обраному виді спорту

Загальні положення.

Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості.

Морфофункціональні моделі.

Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних особливостей спортсмена.

Методи прогнозування.

Коротко- і середньострокове прогнозування. Довго- і наддовгострокове прогнозування.

Література [5; 12; 14; 16; 20]

Розділ VII. Позатренувальні і позазмагальні чинники в системі підготовки і змагальної діяльності спортсменів

Тема 26. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів

Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності.

Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності і відновних процесів.

Основні напрями використання засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами.

Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності у процесі підготовки.

Література [11; 18; 22; 23; 25; 26]

Тема 27. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів

Адаптація людини до висотної гіпоксії. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах. Реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір. Штучне гіпоксичне тренування в системі підготовки спортсменів. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

Література [5; 12; 14; 16; 20]

Тема 28. Змагання і підготовка в умовах високих і низьких температур

Спортсмен в умовах різних температур навколишнього середовища.

Реакції організму спортсмена в умовах високих температур. Адаптація спортсмена до умов спеки.

Реакції організму спортсмена в умовах низьких температур. Адаптація спортсмена до умов холоду.

Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур.

Тренування і змагання в різних погодних умовах.

Література [14; 16; 20]

Тема 29. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів

Добові зміни стану організму спортсмена. Тренування і змагання в різний час доби.

Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.

Література [14; 16; 20]

Тема 30. Травматизм і захворюваність у спорті

Причини захворювань і травматизму у спорті.

Захворювання і травматизм в обраному виді спорту.

Основні напрями профілактики травм і захворювань спортсменів.

Література [5; 12; 14; 16; 20]

Тема 31. Допінг і боротьба з його використанням у спорті

Заборонені стимулюючі речовини, їх дія на організм спортсмена.

Поширення допінгу у спорті і боротьба з його використанням.

Література [5; 12; 14; 16; 20]

Тема 32. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань

Спортивний інвентар і обладнання місць підготовки і змагань.

Тренажери в системі спортивної підготовки.

Діагностична і керуюча апаратура в системі спортивної підготовки.

Література [5; 12; 14; 16; 20]

ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Номер контрольного питання студент вибирає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номера залікової книжки "3", то вибираються варіанти 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу складається план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 20 сторінок формату А4. Вона має містити вступ, основну частину, висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, ставляться дата виконання і підпис.

Після перевірки викладачем контрольної роботи і одержання позитивної оцінки студент допускається до іспиту.

ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Види спорту в Олімпійських іграх.
2. Засоби спортивної підготовки.
3. Змагання і змагальна діяльність.
4. Кошторис витрат на змагання.
5. Системи розиграння змагань.
6. Формування термінової дострокової адаптації.
7. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності, їх функціонування.
8. Адаптація киснево-транспортної системи.
9. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.
10. Реакція організму спортсмена на змагальне навантаження.
11. Стоннення і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
12. Види швидкісних здібностей і чинники, що їх визначають.
13. Методика навантаження у процесі тренування швидкості.
14. Режим роботи м'язів, види силових якостей і напрям силової підготовки.
15. Ефективність різних методів силової підготовки, особливості їх використання.
16. Розвиток швидкісної сили.
17. Розвиток силової витривалості.
18. Розвиток спеціальної витривалості.

19. Підвищення ємності до реалізації енергетичного потенціалу.
20. Чинники, що визначають рівень гнучкості.
21. Види координаційної здібності і чинники, що їх визначають.
22. Здатність до збереження стійкості пози (рівноваги).
23. Здатність до орієнтування у просторі.
24. Координованість рухів.
25. Загальні положення побудови підготовки спортсменів.
26. Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що їх визначають.
27. Побудова підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів.
28. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення спортсменів.
29. Режими роботи м'язів, види силових якостей, напрями силової підготовки.
30. Заняття вибіркової і комплексної спрямованості у процесі підготовки.
31. Розвиток швидкісної сили. Типи й організація занять.
32. Загальна структура річної підготовки
33. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.
34. Розвиток спеціальної витривалості.
35. Підготовка у змагальному періоді.
36. Безпосередня підготовка до головних змагань року.
37. Підготовка в перехідному періоді.
38. Основні напрями інтенсифікація підготовки у процесі багаторічного вдосконалення.
39. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.
40. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність.
41. Результат змагальної діяльності.
42. Техніка змагальної діяльності.
43. Керування змагальною, діяльністю.
44. Обсяг навантаження у тренувальних заняттях.

45. Методика побудови мікроциклів.
46. Побудова мікроциклів двох і трьох занять протягом одного дня.
47. Методика побудови тренувальних мезоциклів. Основні типи тренувальних мезоциклів.
48. Тренування в підготовчому періоді.
49. Сумарний обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості протягом року і макроциклу.
50. Мета, об'єкт і види керування в системі підготовки спортсменів.
51. Поточне керування.
52. Мета, об'єкт і види контролю у спортивному тренуванні.
53. Контроль силових якостей.
54. Контроль швидкісних здібностей.
55. Контроль витривалості.
56. Контроль технічної підготовленості.
57. Контроль психологічної підготовленості.
58. Загальні положення моделювання у спорті.
59. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних особливостей спортсменів.
60. Типові риси характеру найсильніших спортсменів.
61. Типи уваги у психології підготовленості.
62. Формування мотивації занять спортом.
63. Ідеомоторне тренування.
64. Удосконалення спеціалізованих умінь.
65. Удосконалення толерантності до емоційного стресу.
66. Коротка характеристика засобів у відновленні і стимуляції працездатності.
67. Психологічні засоби відновлення і стимуляції працездатності.
68. Медико-біологічні засоби (фізіологічні) відновлення і стимуляції працездатності.
69. Основні напрями використання засобів керування працездатністю і процесами відновлення.
70. Загальні положення структури та методики побудови процесу підготовки спортсмена. Коротка характеристика.
71. Побудова підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.

72. Динаміка навантажень і динаміка розвитку переважаючої спрямованості у процесі багаторічного вдосконалення.
73. Заняття виборної та комплексної спрямованості у процесі підготовки.
74. Типи мікроциклів. Загальні основи чергування занять з різними за ступенем спрямованістю навантаженнями.
75. Структура мікроциклів різних типів. Особливості побудови мікроциклів у разі кількох занять протягом дня.
76. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
77. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Підготовка спортсменів у разі кількох занять протягом дня.
78. Підготовка спортсменів у перехідному періоді.
79. Технологія управління у спорті.
80. Підготовка спортсменів у передзмагальному періоді.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Спортивне тренування і напрям його вдосконалення.
2. Методи спортивної підготовки.
3. Положення про змагання.
4. Організаційні заходи перед проведенням змагань.
5. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
6. Явище деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
7. Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення.
8. Адаптація системи утилізації кисню.
9. Компоненти навантаження, їх вплив на формування адаптації.
10. Стомлення і відновлення при напруженій м'язовій роботі.
11. Стомлення і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсмена.
12. Методика розвитку швидкісних здібностей.
13. Періодизація тренування у швидкісних видах спорту.
14. Методи силової підготовки.
15. Розвиток максимальної сили.
16. Види витривалості.
17. Розвиток загальної витривалості.

18. Підвищення потужності і ємності алактатного і лактатного аеробного процесів.
19. Види і значення гнучкості.
20. Методика розвитку гнучкості. Загальна структура занять.
21. Здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-тимчасових параметрів руху.
22. Здатність до збереження стійкості пози (рівноваги). Почуття ритму.
23. Здатність до довільного розслаблення м'язів.
24. Загальні положення методики і основні засоби підвищення координаційних здібностей.
25. Види швидкісних здібностей і чинники, що їх визначають.
26. Методи силової підготовки. Основна педагогічна спрямованість занять.
27. Розвиток максимальної сили. Навантаження в заняттях.
28. Розвиток силової витривалості.
29. Розвиток загальної витривалості.
30. Підготовка в початковому періоді.
31. Види координаційних здібностей і чинники, що їх визначають.
32. Здатність до орієнтування у просторі, координація рухів.
33. Чинники, що визначають рівень гнучкості.
34. Змагання в системі підготовки спортсменів.
35. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
36. Структура змагальної діяльності.
37. Методика побудови тренувальних занять.
38. Варіанти побудови тренувальних занять за спрямованістю.
39. Побудова мікроциклів одноразових занять протягом одного дня.
40. Планування спортивного тренування протягом року.
41. Сполучення різних варіантів мікроциклів у мезоциклі.
42. Тренування у змагальному періоді.
43. Змагальна практика, вплив на ефективність тренувального процесу.
44. Етапи керування.
45. Оперативне керування.

46. Вимоги до показників, що використовуються у спортивному контролі.
47. Контроль гнучкості.
48. Контроль координаційних здібностей.
49. Цілісна оцінка витривалості спортсмена.
50. Контроль тактичної підготовленості.
51. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
52. Моделі змагальної діяльності, моделі підготовленості, морфофункціональні моделі.
53. Методи прогнозування. Коротко- і середньострокове прогнозування. Довго- і наддовгострокове прогнозування.
54. Комплексні психічні якості, пов'язані з рівнем спортивних досягнень.
55. Напрями в системі психологічної підготовки спортсмена. Коротка характеристика.
56. Вольова підготовка.
57. Удосконалення спеціалізованих умінь.
58. Регулювання психологічної напруженості.
59. Керування стартовими станами.
60. Педагогічні засоби відновлення і стимуляції працездатності.
61. Медико-біологічні засоби (гігієнічні) відновлення і стимуляції працездатності.
62. Медико-біологічні засоби (харчування) відновлення і стимуляції працездатності.
63. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності у процесі підготовки спортсменів.
64. Загальна структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають.
65. Основні напрями інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення.
66. Основна педагогічна спрямованість занять.
67. Навантаження в заняттях. Типи і організація занять.
68. Вплив на організм спортсменів занять з різними за ступенем і спрямованістю навантаженнями, поєднання їх в мікроцикл.
69. Типи мезоциклів. Сполучення мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів.

70. Загальна структура річної підготовки спортсменів. Особливості побудови річної підготовки в обраному виді спорту.
71. Безпосередня підготовка спортсменів до головних змагань року.
72. Змагання, безпосередня підготовка та участь в них.
73. Технологія управління спортивною підготовкою.

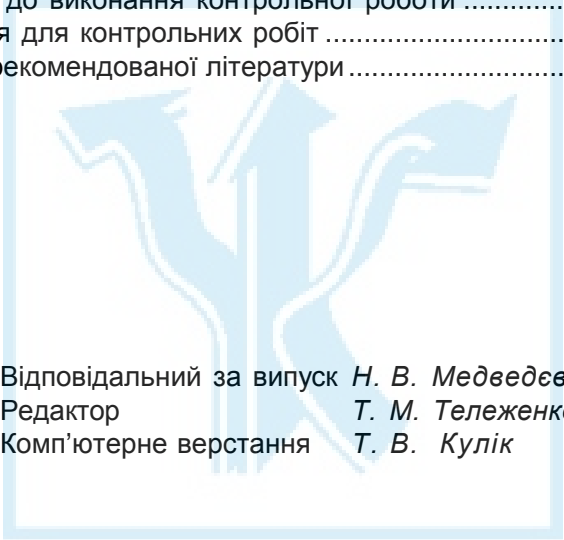
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Анохин П. К.* Очерки физиологии функциональных систем. — М.: Медицина, 1975. — 402 с.
2. *Аурин А. С.* Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования // Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995. — С. 337–342.
3. *Баландин В. И., Блудов Ю. М. и др.* Прогнозирование в спорте. — М.: ФиС, 1986. — 193 с.
4. *Башикиров В. Ф.* Возникновение и лечение травм у спортсменов. — М.: ФиС, 1981. — 224 с.
5. *Бернштейн Н. А.* О построении движений. — М.: Медгиз, 1947. — 255 с.
6. *Булатова М. М.* Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Дис. д-ра пед. наук. — К.: УГУФВС, 1996. — 356 с.
7. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: ФиС, 1988. — 331 с.
8. *Верхошанский Ю. В.* Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985. — 175 с.
9. *Волков В. М.* Изобретательное применение средств восстановления // Средства восстановления в спорте. — Смоленск: Смядынь, 1994. — С. 94–104.
10. *Воробьев А. Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация. — М.: ФиС, 1989. — 115 с.
11. *Запорожанов В. А., Платонов В. Н.* Прогнозирование и моделирование в спорте // Теория спорта. — К.: Выща шк., 1987. — С. 350–371.
12. *Зимкин Н. В.* Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. — М.: ФиС, 1956. — 206 с.

13. *Иванов В. В.* Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М.: ФиС, 1987. — 256 с.
14. *Келлер В. С., Платонов В. Н.* Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. — Львов, 1993. — 270 с.
15. *Куликов Л. М.* Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. — М.: ФОН, 1995. — 211 с.
16. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимп. лит., 1999. — 318 с.
17. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — 280 с.
18. *Озолин Н. Г.* Современная система спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1970. — 478 с.
19. *Платонов В. Н.* Адаптация в спорте. — К.: Здоровья, 1988. — 216 с.
20. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимп. лит., 1997. — 584 с.
21. *Платонов В. С.* Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: ФиС, 1986. — 286 с.
22. *Платонов В. Н.* Современная спортивная тренировка. — К.: Здоровья, 1980. — 336 с.
23. *Платонов В. Н.* Теория и методика спортивной тренировки. — К.: Выща шк., 1984. — 336 с.
24. *Платонов В. Н., Булатова М. М.* Физическая подготовка спортсменов. — К.: Олимп. лит., 1995. — 320 с.
25. *Радионов А. В.* Психодиагностика спортивных способностей. — М.: ФиС, 1973. — 216 с.
26. *Сунпин Яо.* Применение современных подходов в классификации видов спорта: Автореф. ... дис. д-ра пед. наук. — М.: ГЦОЛИФК, 1990. — 80 с.
27. *Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л.* Физиология спорта и двигательной активности. — К.: Олимп. лит., 1997.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Теорія обраного виду спорту з основами методик”	6
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Теорія обраного виду спорту з основами методик”	7
Вказівки до виконання контрольної роботи	17
Теми контрольних робіт	18
Контрольні питання	21
Список рекомендованої літератури	24



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *Т. М. Тележенко*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

МАУП
Зам. № ВКЦ-1847

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП