

## **1.11. Загальна теорія підготовка спортсменів**

### **Тип дисципліни:**

обов'язковий

### **Семестр:**

Восьмий

### **Обсяг дисципліни:**

загальна кількість годин - 120 год. (кредитів ЄКТС - 4); аудиторні години: лекції - 10 год., практичні - 10 год.)

**Лектор:** кандидат педагогічних наук, доцент Кондрацька Г.Д.

### **Результати навчання:**

розширити та поглибити теоретичні знання студентів з основ сучасної підготовки і змагальної діяльності спортсменів;

сформувати практичні уміння та навички проведення тренувальних занять зі спортсменами;

сприяти формуванню у студентів навичок самоосвіти й професійного самовдосконалення.

### **Спосіб навчання:**

- аудиторне

### **Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:**

- спортивні дисципліни;
- підвищення спортивної майстерності,

### **Зміст навчальної дисципліни:**

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

Змагальна діяльність у спорті. Види спортивних змагань. Регламентация і способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях. Структура змагальної діяльності. Система підготовки спортсменів. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки.

Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Формування термінової і довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і зриву адаптації.

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

Технічна, тактична і психічна підготовленість спортсменів. Методика технічної підготовки. Контроль технічної підготовленості. Методика тактичної підготовки. Контроль тактичної підготовленості. Методика психічної підготовки. Контроль психічної підготовленості.

Структура і методика побудови підготовки спортсменів. Типи та побудова мікроциклів. Типи та побудова мезоциклів. Структура і побудова підготовки в макроциклах. Побудова етапів багаторічної підготовки. Планування і облік у підготовці спортсменів.

### **Рекомендована література:**

Базова література

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. Основи общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
  3. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
  4. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
- Допоміжна
5. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и преподав.] / Ашмарин Б.А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.

6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной подготовки. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
7. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В.В. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
8. Сич В.Л. Современная система спортивной подготовки / В.Л. Сич, А.С. Хоменков, Б.Н. Шустин. – М.: 1994. – 446 с.

Інформаційні ресурси

9. <http://www.noc-ukr.org/>
10. <http://www.olympic.org/>
11. <http://lib.sportedu.ru/>
12. <http://www.nbu.gov.ua>

**Форми та методи навчання:**

лекції, практичні заняття, самостійна робота

**Методи і критерії оцінювання:**

поточний контроль: усне опитування, самостійна робота

підсумковий контроль: залік.

100-бальна шкала оцінювання.

**Мова навчання:**

українська

**Кафедра:**

Спортивних дисциплін і туризму.