

Міністерство освіти і науки України

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Факультет фізичного виховання

Кафедра гімнастики

Управління спортивною підготовкою юних спортсменів

Навчальна програма

для студентів 5-го курсу факультету фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка

Для спеціальності 7.010201 –
„Фізичне виховання”.

Спеціалізація – методика
спортивно-масової роботи,
туристична робота.

Шифр 7.010103

Програма обговорена
і затверджена на засіданні
кафедри 07.06.2004 р.

протокол № 9

Затверджена радою факультету
23.06.2004 р. протокол № 9

Управління спортивною підготовкою юних спортсменів:

Навчальна програма для студентів факультету фізичного виховання Чернігівського педуніверситету імені Т.Г.Шевченка спеціальності 7.010201 – «Фізичне виховання». Спеціалізація – методика спортивно-масової роботи, туристична робота. Шифр 7.010103

**Програму підготував: доцент, заслужений тренер України –
Пеньковець В.І.**

Програма розроблена на основі навчального плану для вузів із фізичного виховання та спорту, «Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах», Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру й спорт», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання - здоров'я нації», а також сучасних теоретичних, науково-методичних даних українських і зарубіжних фахівців у галузі фізичного виховання та спорту.

Програма призначена для підготовки вчителів з фізичного виховання, тренерів-викладачів із виду спорту для роботи в ДЮСШ, школах олімпійського резерву, спортивних інтернатах, командах і відділеннях ДСТ і відомств, ШВСМ, коледжах фізичного виховання, вищих галузевих навчальних закладах.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма призначена для студентів стаціонарної форми навчання Чернігівського педуніверситету імені Т.Г.Шевченка, які навчаються за спеціальністю 7.010203 – педагогіка й методика середньої освіти. Фізична культура. Спеціалізація – методика спортивно-масової роботи, туристична робота. Шифр 7010103.

Програма складена на засадах вимог освітньо-професійної програми вищої освіти з професійного напрямку «Фізичне виховання й спорт», затвердженої міністерством освіти України 17 жовтня 1994 р., на основі Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ) та спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу олімпійського резерву (СДЮШОР), затвердженого наказом міністерства України у справах молоді й спорту № 1681 від 02.09.1992 р. і передбачає проведення навчальної роботи у формі лекцій, семінарських, індивідуальних занять і самостійної роботи студентів.

При розробці програми враховані досвід роботи провідних спортивних шкіл і тренерів з видів спорту України та країн СНД, що працюють із спортивним резервом, дані науково-педагогічних досліджень, основні положення концепції та цільової програми підготовки збірної команди України до зимових і літніх Олімпійських ігор.

Мета програми – ознайомити студентів із методикою викладання та системою підготовки молодих спортсменів та запровадити в практику роботи ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ методику тренувань та єдині принципи організації тренувального процесу спортсменів початкового та базового рівнів підготовки.

На лекціях студенти знайомляться з загальною характеристикою спортивної підготовки юних спортсменів, режимом роботи й наповнюваності навчальних груп у спортивних школах, руховими (фізичними) якостями, засадами системи спортивної підготовки юних спортсменів, видами підготовки спортсмена (теоретична, технічна, фізична, психологічна, тактична, інтегральна), їх характеристикою, спортивним відбором, орієнтацією та селекцією в процесі багаторічної підготовки спортсменів, перспективним плануванням, прогнозуванням та моделюванням спортивною діяльністю у видах спорту, контролем та обліком спортивного удосконалення.

На семінарських заняттях перевіряються знання матеріалу лекційного курсу, оцінюється самостійна робота студентів, контролюється їх поточна успішність. Частина семінарських занять може відводитися для виконання контрольних робіт у формі вирішення практичних завдань з метою перевірки знань із певної тематики.

Передбачається також оволодіння засобами проведення науково-дослідної роботи з обраної спеціалізації згідно з темами, передбаченими програмою (НДРС), а у вільний від

занять час – за планом наукового студентського гуртка. НДРС проводиться переважно паралельно з вивченням та удосконаленням техніки і тактики з виду спорту, у процесі тренувальних занять і практики. На індивідуальних заняттях надаються пояснювальні консультації з різних питань програмного матеріалу.

До самостійної роботи студентів входять: вивчення рекомендованої літератури, складання методичних рекомендацій, планів тренувальних занять, методичні та наукові дослідження, заповнення та аналіз індивідуального щоденника тренування, проведення педагогічних спостережень, їх реєстрація, складання планів-проспектів, підготовка доповідей та повідомлень для виступу на конференціях і семінарах, робота з розвитку культури мови й мовлення, самопідготовка під час навчально-тренувальних зборів тощо.

Форми педагогічного контролю: експрес опитування, наявність конспектів записів, виконання контрольних робіт, анотація вивченого матеріалу, виконання конкретних завдань щодо засвоєння навчального матеріалу, практична діяльність за завданням викладача, співбесіда, складання заліку

Примірний розподіл годин, передбачених навчальним планом

№ з/п	Тема заняття	Лекцій-них годин	Семінар-ських годин
1	Загальна характеристика спортивної підготовки юних спортсменів	4	2
2	Режим роботи й наповнюваність навчальних груп	2	2
3	Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка спортсменів	4	2
4	Засади системи спортивної підготовки юних спортсменів	4	4
5	Види підготовки спортсмена (теоретична, технічна, фізична, психологічна, тактична, інтегральна), їх характеристика	4	4
6	Спортивний відбір, орієнтація та селекція в процесі багаторічної підготовки спортсменів	4	2
7	Перспективне планування, прогнозування та моделювання спортивної діяльності у видах спорту. Контроль та облік спортивного удосконалення	4	4
Разом		26	20
Залік			2
Усього			48

Лекція № 1. /4 год./

Загальна характеристика спортивної підготовки юних спортсменів.

- 1.1. Мета та завдання спортивної підготовки.
- 1.2. Засоби, методи та принципи спортивного тренування.
- 1.3. Фізичне навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивного тренування.
- 1.4. Зміст різних сторін підготовки юних спортсменів.
- 1.5. Структура тренувального процесу.
- 1.6. Спеціальні засоби і умови відновлення, які використовуються в процесі окремих тренувальних занять.

Лекція № 2. /2 год./

Режим роботи й наповнюваність навчальних груп.

- 2.1. Вікові особливості багаторічної спортивної підготовки.
- 2.2. Групи початкової підготовки: (відбір, підготовка, змагальна практика, контроль фізичної та технічної підготовленості).
- 2.3. Навчально-тренувальні групи: (відбір, підготовка, змагальна практика, контроль фізичної та технічної підготовленості).
- 2.4. Групи спортивного вдосконалення: (відбір, підготовка, змагальна практика, контроль фізичної та технічної підготовленості).

2.5. Групи вищої спортивної майстерності: (відбір, підготовка, змагальна практика, контроль фізичної та технічної підготовленості).

Лекція № 3 /4год./

Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка спортсменів.

3.1. Загальна характеристика рухової діяльності людини. Фізичні якості (витривалість, швидкість, сила, спритність, гнучкість та ін.) які визначають спортивну діяльність, методика їх розвитку.

3.2. Основні засоби та методи розвинення сили: використання неграничних, граничних, колограничних обтяжень, а також ізометричних (статичних) вправ.

3.3. Основні завдання щодо розвитку швидкості, засоби розвинення швидкості (швидкісні вправи), основні методи. Методи повторних, повторно-прогресуючих та перемінних вправ, їх характеристики (довжина дистанцій, інтенсивність виконання вправи, інтервали та характер відпочинку, кількість повторень тощо).

3.4. Характеристика спритності (здібність швидко оволодівати новими рухами, швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, що раптово змінюються). Основні критерії оцінки: координаційна складність рухових дій, точність рухів.

3.5. Основні засоби та методи розвинення спритності: застосування незвичайних вихідних положень, дзеркальне виконання рухів, зміна швидкості чи темпу рухів, просторових меж виконання вправ тощо.

3.6. Основні засоби та методи розвинення загальної та спеціальної витривалості. Розвиток витривалості шляхом подолання на заняттях стомлення певного ступеня.

3.7. Основні чинники, що визначають навантаження: абсолютна інтенсивність вправи, тривалість навантаження та інтервалів відпочинку, характер відпочинку, кількість повторень вправ. Основні шляхи збільшення аеробних можливостей.

Лекція № 4 /4год./

Засади системи спортивної підготовки юних спортсменів.

4.1. Науково-теоретичні та методологічні засади спортивної підготовки. Мета і завдання тренування спортсменів в олімпійських видах спорту в річному й чотирирічному макроциклах підготовки.

4.2. Етапи підготовки та спортивного удосконалення спортсменів: початкової підготовки, початку спортивного удосконалення, становлення та адаптації до високих тренувальних навантажень; досягнення найвищих спортивно-технічних результатів в обраному виді спорту.

4.3. Провідні методи підготовки спортсменів їх характеристика. Динаміка річного обсягу фізичного навантаження для кваліфікованих спортсменів.

4.4. Кумулятивна адаптація організму спортсменів до виконання великих за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень залежно від їх віку та спортивної кваліфікації. Сутність адаптації організму спортсменів до напруженого тренування та змагальної діяльності шляхом мобілізації таких функціональних резервів: *біохімічних*, що пов'язані з економічністю та інтенсивністю енергетичного та пластичного обміну на клітковому і тканинному рівнях; *фізіологічних*, від яких залежить інтенсивність, економічність і тривалість роботи органів і систем органів, їх нейрогуморальна діяльність, що знаходить своє відображення в працездатності організму; *спортивно-технічних* – здатності до удосконалення наявних і вироблених нових рухових і тактичних навичок; *психічних* – у підготовленості спортсменів до виступу в змаганнях, їх здатності вольовими зусиллями подолати втому і неприємні, а часом навіть больові почуття, а також готовності піти на ризик заради досягнення усвідомленої мети.

4.5. Характеристика основних передумов досягнення високих спортивно-технічних результатів в обраному виді спорту. Вплив матеріально-технічного оснащення занять на ефективність становлення та удосконалення спортивно-технічної майстерності.

4.6. Урахування специфічних хронобіологічних процесів, притаманних жіночому та чоловічому організму під час підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації та

віку. Складання конкретних планів тренувальних занять спортсменів.

4.7. Особливості підготовки кваліфікованих спортсменів в умовах віддалених поясно-географічних зон і районів. Роль і значення ефекту рухових переключень у підвищенні функціональної та спеціальної працездатності організму кваліфікованих спортсменів.

4.8. Характеристика комплексної підготовки спортсменів високої кваліфікації до відповідальних стартів сезону в передзмагальних мікроциклах переважної спрямованості на підготовку до виступів в умовах рівнини, середньогір'я, у поясно-географічних районах зі зміною добових часових показників в інтервалі 3-5 годин і більше.

Лекція № 5 /4 год./

Види підготовки спортсмена (теоретична, технічна, фізична, психологічна, тактична, інтегральна), їх характеристика

5.1. Прояв основних видів підготовленості спортсменів в олімпійських видах спорту.

5.2. Особливості довільного уявлення складностей, що мають місце у підготовці спортсменів:

активне відношення – усвідомлення того, що досягнення визначеної мети не можливе без подолання певних труднощів як на тренуванні, так і в ході змагальної діяльності;

пасивне відношення – спортсмен знає про труднощі змагань, але припускається думки, що може знизити інтенсивність роботи, змагається поки “може терпіти”, не поспішає активно долати труднощі;

негативне відношення – спортсмен відмінно змагається в оптимальних умовах, а за поганих умов знижує темп або зовсім припиняє змагання.

5.3. Суб'єктивні труднощі, методи їх усунення. Хворобливе ставлення до невдач на змаганнях. Надмірне та необгрунтоване прагнення перемоги.

5.4. Методика регулювання та урахування психічних процесів притаманних виду спорту. Рухові уявлення спортсмена (точність, амплітуда, форма, швидкість, величина витрачених зусиль, загальна тривалість рухів).

5.5. Особливості процесів уваги та орієнтування спортсмена: зовнішня та внутрішня увага; вимоги до обсягу уваги, здібностей орієнтуватися в спортивних ситуаціях і зовнішніх умовах. Специфічні особливості орієнтування: ступінь складності, точність, швидкість, елементи раптовості.

5.6. Спортивна форма, структурно-психічні особливості стану найвищої тренуваності. Особливості динаміки становлення спортивної форми. Вимоги до стійкості спортивної форми відносно її тривалості, рівня розвитку тощо. Характерні криві зростання та спаду спортивної форми.

5.7. Мобілізаційна готовність до змагань: зміст мобілізаційної готовності (чіткість і визначеність завдань, обсяг загальних і спеціальних психічних функцій, їх якісні особливості); засоби та прийоми мобілізації відносно сенсомоторики, емоційно-вольових процесів тощо.

Лекція № 6 /4 год./

Спортивний відбір, орієнтація та селекція в процесі багаторічної підготовки спортсменів.

6.1. Система спортивного відбору – як складова всієї системи підготовки спортсмена. Поняття талановитості та здібностей спортсменів. Принципи та шляхи відбору. Головні етапи відбору: спортивна придатність; спортивна орієнтація; комплектування команди; спортивна селекція.

6.2. Головні показники (критерії) відбору: спортивно-технічний результат і динаміка його протягом останніх років підготовки; вік; стан здоров'я з урахуванням рухової специфіки виду спорту; рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, малозмінюваних в процесі багаторічного тренування; потенційні можливості функціональних систем організму щодо виконання специфічної рухової діяльності;

психічна стійкість до перенесення тренувальних навантажень; наявність мети (мотивація) в обраному виді спорту.

6.3. Засоби та методи відбору – загальні, інструментальні, специфічні. Методика відбору спортсменів у видах спорту по головних критеріях (специфічні здібності, спортивно-технічні результати, вік, стан здоров'я, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, потенційні можливості функціональних систем організму щодо виконання специфічної рухової діяльності, психічна стійкість до перенесення тренувальних навантажень).

6.4. Етапи спортивного відбору. Завдання відбору на різних етапах підготовки спортсменів. Принципи та критерії відбору спортсменів в олімпійських видах спорту. Розподіл спортсменів по навчальних групах і відділеннях.

Лекція № 7 / 4 год. /

Перспективне планування, прогнозування та моделювання спортивної діяльності у видах спорту. Контроль та облік спортивного удосконалення.

7.1. Значення систематичного науково обгрунтованого планування процесу багаторічної підготовки спортсменів. Динамічні системи, їх взаємодія із середовищем. Поведінка динамічної системи, її регулювання. Поняття про управління процесом спортивного удосконалення як регулювання поведінки динамічної системи. Компоненти управління, їх значення. Поняття про прогнозування, моделювання, планування, контроль (облік, корекція).

7.2. Моделювання як складова процесу управління спортивною діяльністю у видах спорту. Взаємозв'язок моделі діяльності спортсмена з прогнозом і планом. Модель як конкретна мета стану підготовки.

7.3. Моделювання в системі підготовленості спортсмена: фізичної, функціональної, технічної, тактичної, психологічної підготовки. Модель системи побудови тренувальних занять. Методи моделювання: узагальнення досвіду, математико-статистичний, експертних оцінок тощо.

7.4. Модельний рівень основних сторін підготовленості юних спортсменів. Модельні значення антропометричних показників, віку та стану для досягнення високих спортивних результатів. Корекція процесів управління на шляху до моделі, зворотні зв'язки.

7.5. Комплекси інформативних педагогічних і біологічних показників на етапах контролю, які характеризують змагальну діяльність спортсмена: *початкова частина змагальної діяльності* яка відображає ефективність підготовчої та початкової частини змагальної діяльності спортсмена; *основна частина змагальної діяльності* яка відбиває ефективність основної частини змагальної діяльності (включаючи реакції компенсації стомлення організму спортсмена); *заклучна частина змагальної діяльності* яка відображає ефективність заключної частини змагальної діяльності, специфічну стійкість і межі мобілізації; рівні (максимальні або типові) педагогічних і біологічних показників, які відображають ефективність всієї змагальної діяльності за ступенем реалізації потенційних можливостей спортсмена.

7.6. Взаємозв'язок педагогічного і біологічного контролю за медичними спостереженнями в процесі тренування спортсменів. Головна спрямованість медичного нагляду за станом загального здоров'я спортсмена:

- поглиблене медичне обстеження в перехідному періоді річного макроциклу підготовки. Складання медичних профілів (карт) спортсмена, які характеризують широке коло показників функціонального стану різних органів і систем організму.
- постійні медичні обстеження в процесі всього періоду підготовки, які мають багато спільного з поточним фізіологічним контролем.
- Власне лікування та профілактичні процедури протягом усього періоду підготовки спортсмена з метою запобігання та вчасного лікування можливих ушкоджень (травм).

СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ

Семінар № 1/2 год./

Тема: **Загальна характеристика спортивної підготовки юних спортсменів.**

Контрольні питання

1. Спортивна підготовка як багатофакторний процес, який охоплює організацію тренувального процесу, підготовку до змагань та участь у них, науково-методичне, матеріально-технічне та медико-біологічне забезпечення, що передбачає створення потрібних умов для поєднання занять спортом з професійною діяльністю, навчанням і відпочинком.
2. Спортивне тренування – складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, побудований на використанні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення якостей та здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена до здобуття найвищих спортивних показників у конкретній дисципліні, на кожному етапі підготовки.
3. Мета спортивного тренування як досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.
4. Основні завдання, які вирішуються в процесі тренування: оволодіння технікою і тактикою обраного виду спорту; розвинення рухових якостей та можливостей функціональних систем організму, які зумовлюють виконання фізичних навантажень; виховання потрібних морально-вольових якостей; забезпечення необхідного рівня спеціальної технічної підготовленості; опанування комплексом теоретичних знань, здобуття практичного досвіду; удосконалення змагальної діяльності спортсмена.
5. Власне засоби спортивного тренування – різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів та додаткові (технічні) засоби – тренажерне обладнання, спеціальне устаткування, діагностична апаратура і т.ін., використання яких стимулює темпи спортивного удосконалення. Основні засоби спортивного тренування – змагальні та фізичні вправи, що поділяються на загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.
6. Методи спортивного тренування: словесні (мовні), що відображають показ окремих вправ та елементів; наочні, що пов'язані з демонстрацією навчальних фільмів, кінокільцівок, відеофільмів; практичні, які переважно спрямовані на удосконалення спортивної техніки (методи розучування вправ у цілому і по частинах), та на розвиток фізичних якостей (передусім безперервний та інтервальний методи).
7. Загальні дидактичні принципи – науковість, виховне навчання, свідомість, активність, наочність, міцність, систематичність, послідовність, доступність та індивідуальність.
8. Специфічні принципи спортивного тренування – спрямованість на досягнення вищих результатів, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступовості та періодичності підвищення фізичних навантажень, тенденція до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність і взаємозв'язок структури і складу змагальної діяльності та структури підготовленості.
9. Специфічні принципи спортивної підготовки і реалізація їх шляхом розмірності, багатоборства, сполученості, надмірності, моделювання, централізації.
10. Класифікація фізичних навантажень за характером (тренувальні та змагальні, специфічні й неспецифічні); за величиною (малі, середні, значні, великі); за спрямуванням – такі що сприяють розвиненню рухових якостей (швидкості, сили, координації, витривалості, гнучкості,) чи біоенергетичних компонентів, які визначають їх рівень (алактатні, лактатні, аеробні).
11. Характеристика фізичних навантажень за допомогою екзогенних параметрів (зовнішні) – обсяг роботи (в год.), кілометраж, кількість тренувальних занять, змагальних стартів і т.ін.; ендогенних параметрів (внутрішні) – показники реакцій функціональних систем організму: ЧСС, частота дихання та ін.
12. Ступінь і характер стомлення за спрямованістю та величиною навантаження. Утома

- явна, коли працездатність знижується, і прихована (що компенсується), за якої працездатність ще не знижена, але вже змінюється структура рухів (швидкість бігу зберігається за рахунок підвищення частоти рухів при зменшенні їх довжини).
13. Відновлення як процес протилежний стомленню. Тривалість відновлення, що обумовлена характером і ступенем навантаження, кваліфікацією та функціональним станом спортсмена.
 14. Адаптація, як процес пристосування організму до впливу на нього зовнішнього середовища чи змін, що відбуваються в ньому самому. Термінова (наприклад, реакція організму на пробігання відрізка дистанції) та довгострокова (у спорті – як результат систематичного спортивного тренування) адаптація. Низка стадій при формуванні довготривалої адаптації.
 15. Структура підготовленості спортсменів в якій виділяють відносно самостійні сторони, що мають суттєві ознаки: технічну, фізичну, тактичну, психологічну, інтелектуальну та інтегральну підготовленість.
 16. Три рівня структури тренувального процесу: мікроструктура – окремі заняття та мікроцикли; мезоструктура – мезоцикли та етапи тренування; макроструктура – макроцикли.
 17. Психоло-педагогічні, медико-біологічні, фізіотерапевтичні засоби як комплексна система профілактично-відновлювальних заходів.
 18. Педагогічні засоби впливу:
 - Рациональний розподіл навантаження в макро-, мезо-, та мікроциклах.
 - Створення оптимального режиму навчально-тренувального процесу.
 - Рациональна побудова навчально-тренувальних занять.
 - Використання різноманітних засобів і методів тренування.
 - Дотримання виваженої послідовності вправ і чергування навантажень за спрямованістю.
 - Застосування адекватних інтервалів відпочинку.
 - Вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання.
 - Дні профілактичного відпочинку.
 19. Психологічні засоби відновлення:
 - Нейтралізація впливу зовнішніх умов і чинників тренування.
 - Створення позитивного емоційного фону під час тренування.
 - Формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренування.
 - Переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самонакази.
 - Ідеомоторне тренування.
 - Психорегулююче тренування.
 - Інтелектуальна діяльність: читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів тощо.
 20. Гігієнічні засоби відновлення:
 - Рациональний розклад дня.
 - Нічний сон не менш 8 год. На добу, денний – 1-1,5 год.
 - Тренування переважно в сприятливий час доби – після 8 та до 20 год.
 - Збалансоване 3-4 разове рациональне харчування за схемою: сніданок - 20-25%; обід - 40-45%; полуденок - 10%; вечеря - 20-30% добового раціону.
 - Споживання спеціалізованого харчування: вітаміни, харчові суміші, соки, спортивні напої (до та у ході тренування).
 - Зручний одяг і взуття.
 21. Фізіотерапевтичні засоби відновлення:
 - Душ: теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збудливий).
 - Ванни – хвойна, перлинна, сольова.
 - Лазня – 1-2 рази на тиждень, парна або сухоповітряна.

- Масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідро (разом із гідропроцедурами).
- Спортивні натирання.
- Аеронізація, киснева терапія, баротерапія.
- Електротерапія – динамічний струм Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Семинар № 2 /2 год/.

Тема: **Режим роботи й наповнюваність навчальних груп.**

Контрольні питання

1. Структура процесу багаторічної підготовки спортсменів що складається із п'яти етапів:

I – початкової підготовки, вік учнів – 9-12 років;

II – попередньої базової підготовки; навчально-тренувальні групи 1-5 років навчання, вік учнів – 12-16 років;

III – спеціалізованої базової підготовки; навчально-тренувальні групи 5 року навчання та групи спортивного удосконалення, вік учнів – 17-20 років;

IV – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів – 20 років і старші;

V – етап збереження досягнень, вік спортсменів – 30-35 років (або вік до моменту закінчення виступів у спорті вищих досягнень).

2. Комплектування груп початкової підготовки із здібних до успішного спортивного удосконалення хлопчиків і дівчаток 9-10 років комісією, затвердженою радою школи, з обов'язковою участю тренера, який веде групу, за підсумками комплексного обстеження контингенту після півроку занять.

3. Комплектування навчально-тренувальних груп із здібних до подальшого успішного спортивного удосконалення учнів, які пройшли початкову підготовку. Робота комісії, затвердженої радою школи, по комплектуванню навчально-тренувальних груп, у складі старшого тренера та тренера, група якого комплектується, а також за бажаною участю у ній не менш трьох найбільш досвідчених (у місті, області і т.д.) тренерів за результатами комплексної оцінки перспективності юних спортсменів.

4. Комплектування груп спортивного удосконалення у відповідності до зростаючих кваліфікаційних вимог.

5. Комплектування груп вищої спортивної майстерності із спортсменів високого класу.

Семинар № 3 /2 год/.

Тема: **Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка спортсменів.**

Контрольні питання

1. Основні фізичні якості, властиві спортсменам в олімпійських видах спорту. Їх характеристика.

2. Засоби та методи розвитку спеціальної витривалості спортсменів у видах спорту.

3. Засоби та методи розвитку швидкості спортсменів у видах спорту.

4. Засоби та методи розвитку спеціальних силових якостей спортсменів в олімпійських видах спорту.

5. Засоби та методи розвитку гнучкості у тих, хто займається спортом.

6. Засоби та методи розвитку координаційних можливостей спортсменів в олімпійських видах спорту.

7. Засоби та методи розвитку стрибучості у спортсменів, що займаються стрибками.

8. Засоби та методи розвитку спритності у спортсменів із виду спорту.

9. Особливості розвинення провідних фізичних якостей у молодих спортсменів.

10. Особливості подальшого удосконалення фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації в олімпійських видах спорту.

11. Основні параметри розвитку фізичних якостей кваліфікованих спортсменів у видах спорту на етапах річного макроциклу підготовки.

Семінар № 4 /4 год./

Тема: **Засади системи спортивної підготовки юних спортсменів.**

Контрольні питання

- 1.Науково-теоретичні та методологічні засади спортивної підготовки.
- 2.Приблизна періодизація процесу спортивного тренування в олімпійських видах спорту, їх характеристика.
- 3.Етапи підготовки та спортивного удосконалення спортсменів, їх характеристика.
- 4.Поняття “метод тренування”, його пояснення.
- 5.Основні методи підготовки спортсменів у видах спорту на етапах річного макроциклу, їх характеристика.
- 6.Приблизні параметри для підбору і розрахунку основних методів тренування спортсменів в річному макроциклі підготовки.
- 7.Класифікація та систематизація засобів підготовки спортсменів в олімпійських видах спорту.
- 8.Сутність кумулятивної адаптації організму спортсменів до великих тренувальних і змагальних навантажень в олімпійських видах спорту.
- 9.Особливості підготовки спортсменів в умовах гірського клімату та віддалених поясно-географічних зон і районів.
- 10.Відношення до тренувальної та змагальної діяльності в обраному олімпійському виді спорту – фактор, що зумовлює їх ефективність.
- 11.Роль і значення розминки у процесі тренувальних занять та участі в змаганнях в обраному виді спорту.
- 12.Пошук резервів методики удосконалення різних сторін підготовленості та провідних компонентів змагальної діяльності спортсменів в обраних видах спорту.
- 13.Диференціація та індивідуалізація підготовки спортсменів у видах спорту на різних етапах багаторічного удосконалення.
- 14.Удосконалення методики тренування кваліфікованих спортсменів у видах спорту на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань річного макроцикла.
- 15.Підвищення резервних можливостей спортсменів на основі силової підготовки при виконанні тренувальних занять, спрямованих на розвиток переважно швидкісної витривалості.
- 16.Формування структури функціональної підготовленості спортсменів у видах спорту як основи підвищення резервних можливостей їх організму.

Семінар № 5 /4 год./

Тема: **Види підготовки спортсмена (теоретична, технічна, фізична, психологічна, тактична, інтегральна), їх характеристика.**

Контрольні питання

- 1.Теоретична підготовка, її мета й завдання в пізнанні науково-технічних і методологічних засад виду спорту.
- 2.Технічна підготовка, її мета і завдання: розгляд питань щодо реалізації загальної і спеціальної підготовки, особливостей методики стабілізації, та удосконалення сформованих технічних навичок.
- 3.Фізична підготовка, її мета і завдання: загальна та спеціальна фізична підготовка; організація та проведення занять із загальної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток та удосконалення швидкісно-силових якостей, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності; організація проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на удосконалення спеціальних фізичних якостей, притаманних олімпійським видам спорту.
- 4.Тактична підготовка. Поняття про тактику її роль у системі спортивного тренування спортсменів у видах спорту. Тактична поведінка спортсмена під час змагань, складності з урахуванням ступеня підготовленості спортсменів, їх цільової настанови, а також складу учасників змагань і метеорологічних умов. Складання плану тактичних дій спортсменів для участі в змаганнях в обраному виді спорту. Організація і проведення

занять із тактичної підготовки, спрямованих на удосконалення тактики й технічних прийомів.

5. Спеціальна психічна підготовка, її мета і завдання етапів підготовки. Мотивація спортивно-етичного виховання, морально-вольова підготовка. Виховання психічних якостей, що вимагають особливих вольових проявлень: при виконанні роботи в умовах неухильно зростаючої складності (вдома та пов'язаний з нею важкий функціональний стан), у складних погодних умовах, роботи пов'язаної з ризиком (падіння, травми тощо).

6. Спеціальні засоби та методи керування психічним станом спортсмена: способи настройки, мобілізація та зняття напруженості, які допомагають досягти потрібного психічного стану; ідеомоторні вправи, що передують самим дітям, "самонакази" та інші прийоми самоспонування; специфічні методи та прийоми психорегулюючого тренування.

7. Інтегральна підготовка, її мета і завдання. Тематичні та комплексні тренувальні заняття, їх методи й принципи побудови.

Семінар № 6 /2 год./

Тема: Спортивний відбір, орієнтація, та селекція в процесі багаторічної підготовки спортсменів.

Контрольні питання

1. Система спортивного відбору – як складова всієї системи підготовки спортсмена.
2. Поняття талановитості та здібностей спортсменів.
3. Принципи та шляхи відбору. Головні етапи відбору: спортивна придатність; спортивна орієнтація; комплектування команди; спортивна селекція.
4. Головні показники (критерії) відбору: спортивно-технічний результат і динаміка його протягом останніх років підготовки; вік; стан здоров'я з урахуванням рухової специфіки виду спорту; рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, малозмінюваних в процесі багаторічного тренування; потенційні можливості функціональних систем організму щодо виконання специфічної рухової діяльності; психічна стійкість до перенесення тренувальних навантажень; наявність мети (мотивація) в обраному виді спорту.
5. Засоби та методи відбору – загальні, інструментальні, специфічні.
6. Методика відбору спортсменів у видах спорту по головних критеріях (специфічні здібності, спортивно-технічні результати, вік, стан здоров'я, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, потенційні можливості функціональних систем організму щодо виконання специфічної рухової діяльності, психічна стійкість до перенесення тренувальних навантажень).
7. Етапи спортивного відбору. Завдання відбору на різних етапах підготовки спортсменів. Принципи та критерії відбору спортсменів в олімпійських видах спорту. Розподіл спортсменів по навчальних групах і відділеннях.
8. Характеристика системи спортивного відбору як складової загальної системи підготовки спортсменів.
9. Принципи та шляхи відбору спортсменів у спортивні секції, відділення, команди з видів спорту.
10. Показники, які потрібно враховувати у процесі відбору спортсменів у видах спорту.
11. Відбір спортсменів для централізованої підготовки та участі в міжнародних змаганнях у складі національних команд України з видів спорту.
12. Ознаки, показники, за яких на практиці здійснюється відбір спортсменів у видах спорту для безпосередньої участі у стартах на міжнародних змаганнях (Кубки та чемпіонати світу, Всесвітні універсиади, Олімпійські ігри).
13. Особливості комплектування жіночих національних команд України з видів спорту.

Семінар № 7 /4 год./

Тема: Перспективне планування, прогнозування та моделювання спортивної діяльності у видах спорту. Контроль та облік спортивного удосконалення.

Контрольні питання

- 1.Значення науково обгрунтованого планування процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються спортом.
- 2.Управління тренувальним процесом спортсменів як регулювання поведінки динамічної системи.
- 3.Компоненти управління тренувальним процесом спортсменів, їх значення.
- 4.Вимоги до системи планування процесу спортивного удосконалення.
- 5.Методи планування процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються спортом, їх характеристика.
- 6.Прогнозування як частина управління тренувальним процесом.
- 7.Класифікація прогнозів у видах спорту, їх характеристика.
- 8.Види контролю за підготовленістю спортсменів, їх характеристика.
- 9.Основні вимоги до методів і тестів педагогічного та біологічного контролю, які використовуються в спорті.
- 10.Модель системи побудови тренувальних занять спортсменів.
- 11.Взаємозв'язок педагогічного та біологічного контролю з медичним наглядом у процесі тренування спортсменів.
- 12.Профілактичні заходи щодо попередження та вчасного лікування можливих ушкоджень (травм), отриманих спортсменами під час тренувальних занять і спортивних змагань.
- 13.Дійовий облік і контроль за виконанням спортсменами фізичних навантажень у процесі тренувальних занять і змагань в олімпійських видах спорту.
- 14.Компоненти, по яких складаються модельні характеристики спортсменів у видах спорту.
- 15.Методи визначення основних спеціальних фізичних якостей спортсменів, їх характеристика.

Ситуаційні завдання до комплексних контрольних завдань.

- 1.Спортивно-технічна підготовка складається з видів підготовки та принципів, які використовуються в навчально-тренувальному процесі у видах спорту.
Дайте характеристику видів підготовки спортсменів і принципів спортивного удосконалення осіб, які займаються в олімпійських видах спорту.
- 2.У тренувальному процесі використовуються різні засоби та методи розвитку швидко-силових якостей.
Наведіть приблизні засоби та основні методи тренування в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів в основному періоді річного макроциклу.
- 3.Під час підготовки спортсменів до відповідальних стартів сезону виникла потреба збільшити інтенсивність засобів тренування.
Наведіть конкретні практичні рекомендації щодо планування найбільш інтенсивних тренувань у тижневому передзмагальному мезоциклі із виду спорту для юніорок з метою вдалого їх виступу на змаганнях першості України.
4. Для проведення навчально-тренувальних занять із групою початкової підготовки в ДЮСШ Вам потрібно підготувати навчальні майданчики для навчання та удосконалення техніки.
- 5.У навчально-тренувальному занятті ПСМ з виду спорту Вам потрібно проаналізувати технічну майстерність одного із спортсменів. Виявити помилки, причини їх появи, дати рекомендації щодо їх усунення.
- 6.У процесі багаторічної підготовки юних спортсменів у ДЮСШ, ШВСМ планують роботу у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності.
Охарактеризуйте планування та організацію навчально-тренувального процесу юних спортсменів із виду спорту на перших трьох рівнях.

7. У ході тренувальних занять з'ясувалося, що юні спортсмени 12-14 років недостатньо успішно виконують елементи техніки.

Що потрібно зробити на тренувальних заняттях із юними спортсменами, щоб вони могли більш успішно виконувати елементи техніки? Складіть конкретний план тренувальних занять із метою найбільш якісної підготовки елементів техніки.

8. У підготовці спортсменів важливе місце посідають тренування з використанням повторного та інтервального методів.

Дайте характеристику тренувальних занять із спортсменами щодо розвитку в них якості швидкості за допомогою повторного та інтервального методів тренування на етапах річного макроциклу підготовки.

9. У ході навчально-тренувального процесу спортсмени оволодівають тактичною майстерністю в обраному виді спорту.

Продемонструйте знання в процесі тактичної підготовки та вивчення тактичних способів у тренувальному процесі з виду спорту.

10. На тренувальних заняттях приділяється увага засобам і методам розвитку спеціальної витривалості.

Дайте характеристику основних засобів і методів удосконалення якості спеціальної витривалості кваліфікованого спортсмена.

11. Під час підготовки спортсменів в умовах гірського клімату виникає потреба у використанні додаткових засобів відновлювального характеру з метою стимулювання спортивної працездатності.

Наведіть найбільш ефективні засоби й методи відновлення та стимуляції спортивної працездатності кваліфікованих спортсменів на навчально-тренувальному зборі в умовах середньогір'я.

12. Згідно з навчальним планом у вузі під час проходження студентами тренерської практики передбачається розробка річного плану навчально-тренувальних занять з юними спортсменами в обраному виді спорту.

Перелічіть основні етапи багаторічної підготовки юних спортсменів із виду спорту. Дайте характеристику загального обсягу застосовуваних засобів фізичної підготовки спортсменів на етапах річного макроциклу.

13. Під час проходження тренерської практики студентів на різних об'єктах виникла потреба в проведенні оперативного контролю за станом загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

Перелічіть форми, засоби й методи оперативного контролю за станом загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.

14. У процесі підготовки спортсменів виникає потреба у використанні відновлювальних засобів психологічного порядку.

Розкажіть про психологічні засоби й методи, які використовуються в підготовці спортсменів в обраному виді спорту на передодні участі у відповідальних змаганнях річного макроциклу.

15. Ефективність підготовки спортсменів багато в чому залежить від використання в процесі тренувальних занять і змагальної діяльності визначених засобів і методів відновлення, а також стимуляції працездатності спортсменів.

Дайте характеристику засобів і методів відновлення та стимуляції спортивної працездатності кваліфікованих спортсменів під час виконання великих тренувальних і змагальних навантажень.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Спортивна підготовка як багатofакторний процес, який охоплює організацію тренувального процесу, підготовку до змагань та участь у них, науково-методичне, матеріально-технічне та медико-біологічне забезпечення, що передбачає створення потрібних умов для поєднання занять спортом з професійною діяльністю, навчанням і відпочинком.

2. Спортивне тренування – складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, побудований на використанні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення якостей та здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена до здобуття найвищих спортивних показників у конкретній дисципліні, на кожному етапі підготовки.
3. Мета спортивного тренування як досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.
4. Основні завдання, які вирішуються в процесі тренування: оволодіння технікою і тактикою обраного виду спорту; розвинення рухових якостей та можливостей функціональних систем організму, які зумовлюють виконання фізичних навантажень; виховання потрібних морально-вольових якостей; забезпечення необхідного рівня спеціальної технічної підготовленості; опанування комплексом теоретичних знань, здобуття практичного досвіду; удосконалення змагальної діяльності спортсмена.
5. Власне засоби спортивного тренування – різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів та додаткові (технічні) засоби – тренажерне обладнання, спеціальне устаткування, діагностична апаратура і т.ін., використання яких стимулює темпи спортивного удосконалення. Основні засоби спортивного тренування – змагальні та фізичні вправи, що поділяються на загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.
6. Методи спортивного тренування: словесні (мовні), що відображають показ окремих вправ та елементів; наочні, що пов'язані з демонстрацією навчальних фільмів, кінокільцівок, відеофільмів; практичні, які переважно спрямовані на удосконалення спортивної техніки (методи розучування вправ у цілому і по частинах), та на розвиток фізичних якостей (передусім безперервний та інтервальний методи).
7. Загальні дидактичні принципи – науковість, виховне навчання, свідомість, активність, наочність, міцність, систематичність, послідовність, доступність та індивідуальність.
8. Специфічні принципи спортивного тренування – спрямованість на досягнення вищих результатів, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступовості та періодичності підвищення фізичних навантажень, тенденція до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність і взаємозв'язок структури і складу змагальної діяльності та структури підготовленості.
9. Специфічні принципи спортивної підготовки і реалізація їх шляхом розмірності, багатоборства, сполученості, надмірності, моделювання, централізації.
10. Класифікація фізичних навантажень за характером (тренувальні та змагальні, специфічні й неспецифічні); за величиною (малі, середні, значні, великі); за спрямуванням – такі що сприяють розвиненню рухових якостей (швидкості, сили, координації, витривалості, гнучкості,) чи біоенергетичних компонентів, які визначають їх рівень (алактатні, лактатні, аеробні).
11. Характеристика фізичних навантажень за допомогою екзогенних параметрів (зовнішні) – обсяг роботи (в год.), кілометраж, кількість тренувальних занять, змагальних стартів і т.ін.; ендогенних параметрів (внутрішні) – показники реакцій функціональних систем організму: ЧСС, частота дихання та ін.
12. Ступінь і характер стомлення за спрямованістю та величиною навантаження. Утома явна, коли працездатність знижується, і прихована (що компенсується), за якої працездатність ще не знижена, але вже змінюється структура рухів (швидкість бігу зберігається за рахунок підвищення частоти рухів при зменшенні їх довжини).
13. Відновлення як процес протилежний стомленню. Тривалість відновлення, що обумовлена характером і ступенем навантаження, кваліфікацією та функціональним станом спортсмена.
14. Адаптація, як процес пристосування організму до впливу на нього зовнішнього середовища чи змін, що відбуваються в ньому самому. Термінова (наприклад, реакція організму на пробігання відрізка дистанції) та довгострокова (у спорті – як результат

- систематичного спортивного тренування) адаптація. Низка стадій при формуванні довготривалої адаптації.
15. Структура підготовленості спортсменів в якій виділяють відносно самостійні сторони, що мають суттєві ознаки: технічну, фізичну, тактичну, психологічну, інтелектуальну та інтегральну підготовленість.
 16. Три рівня структури тренувального процесу: мікроструктура – окремі заняття та мікроцикли; мезоструктура – мезоцикли та етапи тренування; макроструктура – макроцикли.
 17. Психоло-педагогічні, медико-біологічні, фізіотерапевтичні засоби як комплексна система профілактично-відновлювальних заходів.
 18. Педагогічні засоби впливу:
 - Раціональний розподіл навантаження в макро-, мезо-, та мікроциклах.
 - Створення оптимального режиму навчально-тренувального процесу.
 - Раціональна побудова навчально-тренувальних занять.
 - Використання різноманітних засобів і методів тренування.
 - Дотримання виваженої послідовності вправ і чергування навантажень за спрямованістю.
 - Застосування адекватних інтервалів відпочинку.
 - Вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання.
 - Дні профілактичного відпочинку.
 19. Психологічні засоби відновлення:
 - Нейтралізація впливу зовнішніх умов і чинників тренування.
 - Створення позитивного емоційного фону під час тренування.
 - Формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренування.
 - Переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самонакази.
 - Переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самонакази.
 - Ідеомоторне тренування.
 - Психорегулююче тренування.
 - Інтелектуальна діяльність: читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів тощо.
 20. Гігієнічні засоби відновлення:
 - Раціональний розклад дня.
 - Нічний сон не менш 8 год. На добу, денний – 1-1,5 год.
 - Тренування переважно в сприятливий час доби – після 8 та до 20 год.
 - Збалансоване 3-4 разове раціональне харчування за схемою: сніданок - 20-25%; обід - 40-45%; полуденок - 10%; вечеря - 20-30% добового раціону.
 - Споживання спеціалізованого харчування: вітаміни, харчові суміші, соки, спортивні напої (до та у ході тренування).
 - Зручний одяг і взуття.
 21. Фізіотерапевтичні засоби відновлення:
 - Душ: теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний (збудливий).
 - Ванни – хвойна, перлинна, сольова.
 - Лазня – 1-2 рази на тиждень, парна або сухоповітряна.
 - Масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідро (разом із гідропроцедурами).
 - Спортивні натирання.
 - Аеронізація, киснева терапія, баротерапія.
 - Електротерапія – динамічний струм Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.
 22. Структура процесу багаторічної підготовки спортсменів що складається із п'яти етапів:

- I – початкової підготовки, вік учнів – 9-12 років;
- II – попередньої базової підготовки; навчально-тренувальні групи 1-5 років навчання, вік учнів – 12-16 років;
- III – спеціалізованої базової підготовки; навчально-тренувальні групи 5 року навчання та групи спортивного удосконалення, вік учнів – 17-20 років;
- IV – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів – 20 років і старші;
- V – етап збереження досягнень, вік спортсменів – 30-35 років (або вік до моменту закінчення виступів у спорті вищих досягнень).
23. Комплектування груп початкової підготовки із здібних до успішного спортивного удосконалення хлопчиків і дівчаток 9-10 років комісією, затвердженою радою школи, з обов'язковою участю тренера, який веде групу, за підсумками комплексного обстеження контингенту після півроку занять.
 24. Комплектування навчально-тренувальних груп із здібних до подальшого успішного спортивного удосконалення учнів, які пройшли початкову підготовку. Робота комісії, затвердженої радою школи, по комплектуванню навчально-тренувальних груп, у складі старшого тренера та тренера, група якого комплектується, а також за бажаною участю у ній не менш трьох найбільш досвідчених (у місті, області і т.д.) тренерів за результатами комплексної оцінки перспективності юних спортсменів.
 25. Комплектування груп спортивного удосконалення у відповідності до зростаючих кваліфікаційних вимог.
 26. Комплектування груп вищої спортивної майстерності із спортсменів високого класу.
 27. Основні фізичні якості, властиві спортсменам в олімпійських видах спорту. Їх характеристика.
 28. Засоби та методи розвитку спеціальної витривалості спортсменів у видах спорту.
 29. Засоби та методи розвитку швидкості спортсменів у видах спорту.
 30. Засоби та методи розвитку спеціальних силових якостей спортсменів в олімпійських видах спорту.
 31. Засоби та методи розвитку гнучкості у тих, хто займається спортом.
 32. Засоби та методи розвитку координаційних можливостей спортсменів в олімпійських видах спорту.
 33. Засоби та методи розвитку стрибучості у спортсменів, що займаються стрибками.
 34. Засоби та методи розвитку спритності у спортсменів із виду спорту.
 35. Особливості розвинення провідних фізичних якостей у молодих спортсменів.
 36. Особливості подальшого удосконалення фізичних якостей спортсменів високої кваліфікації в олімпійських видах спорту.
 37. Основні параметри розвитку фізичних якостей кваліфікованих спортсменів у видах спорту на етапах річного макроциклу підготовки.
 38. Науково-теоретичні та методологічні засади спортивної підготовки.
 39. Приблизна періодизація процесу спортивного тренування в олімпійських видах спорту, їх характеристика.
 40. Етапи підготовки та спортивного удосконалення спортсменів, їх характеристика.
 41. Поняття “метод тренування”, його пояснення.
 42. Основні методи підготовки спортсменів у видах спорту на етапах річного макроциклу, їх характеристика.
 43. Приблизні параметри для підбору і розрахунку основних методів тренування спортсменів в річному макроциклі підготовки.
 44. Класифікація та систематизація засобів підготовки спортсменів в олімпійських видах спорту.
 45. Сутність кумулятивної адаптації організму спортсменів до великих тренувальних і змагальних навантажень в олімпійських видах спорту.
 46. Особливості підготовки спортсменів в умовах гірського клімату та віддалених поясно-географічних зон і районів.

47. Відношення до тренувальної та змагальної діяльності в обраному олімпійському виді спорту – фактор, що зумовлює їх ефективність.
48. Роль і значення розминки у процесі тренувальних занять та участі в змаганнях в обраному виді спорту.
49. Пошук резервів методики удосконалення різних сторін підготовленості та провідних компонентів змагальної діяльності спортсменів в обраних видах спорту.
50. Диференціація та індивідуалізація підготовки спортсменів у видах спорту на різних етапах багаторічного удосконалення.
51. Удосконалення методики тренування кваліфікованих спортсменів у видах спорту на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань річного макроцикла.
52. Підвищення резервних можливостей спортсменів на основі силової підготовки при виконанні тренувальних занять, спрямованих на розвиток переважно швидкісної витривалості.
53. Формування структури функціональної підготовленості спортсменів у видах спорту як основи підвищення резервних можливостей їх організму.
54. Теоретична підготовка, її мета і завдання в пізнанні науково-технічних і методологічних засад виду спорту.
55. Технічна підготовка, її мета і завдання: розгляд питань щодо реалізації загальної і спеціальної підготовки, особливостей методики стабілізації, та удосконалення сформованих технічних навичок.
56. Фізична підготовка, її мета і завдання: загальна та спеціальна фізична підготовка; організація та проведення занять із загальної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток та удосконалення швидкісно-силових якостей, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності; організація проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на удосконалення спеціальних фізичних якостей, притаманних олімпійським видам спорту.
57. Тактична підготовка. Поняття про тактику її роль у системі спортивного тренування спортсменів у видах спорту. Тактична поведінка спортсмена під час змагань, складності з урахуванням ступеня підготовленості спортсменів, їх цільової настанови, а також складу учасників змагань і метеорологічних умов. Складання плану тактичних дій спортсменів для участі в змаганнях в обраному виді спорту. Організація і проведення занять із тактичної підготовки, спрямованих на удосконалення тактики й технічних прийомів.
58. Спеціальна психічна підготовка, її мета й завдання етапів підготовки. Мотивація спортивно-етичного виховання, морально-вольова підготовка. Виховання психічних якостей, що вимагають особливих вольових проявлень: при виконанні роботи в умовах неухильно зростаючої складності (утома та пов'язаний з нею важкий функціональний стан), у складних погодних умовах, роботи пов'язаної з ризиком (падіння, травми тощо).
59. Спеціальні засоби та методи керування психічним станом спортсмена: способи настройки, мобілізація та зняття напруженості, які допомагають досягти потрібного психічного стану; ідеомоторні вправи, що передують самим діям, "самонакази" та інші прийоми самоспонування; специфічні методи та прийоми психорегулюючого тренування.
60. Інтегральна підготовка, її мета і завдання. Тематичні та комплексні тренувальні заняття, їх методи й принципи побудови.
61. Система спортивного відбору – як складова всієї системи підготовки спортсмена.
62. Поняття талановитості та здібностей спортсменів.
63. Принципи та шляхи відбору. Головні етапи відбору: спортивна придатність; спортивна орієнтація; комплектування команди; спортивна селекція.
64. Головні показники (критерії) відбору: спортивно-технічний результат і динаміка його протягом останніх років підготовки; вік; стан здоров'я з урахуванням рухової специфіки виду спорту; рівень розвитку спеціальних фізичних якостей,

- малозмінюваних в процесі багаторічного тренування; потенційні можливості функціональних систем організму щодо виконання специфічної рухової діяльності; психічна стійкість до перенесення тренувальних навантажень; наявність мети (мотивація) в обраному виді спорту.
65. Засоби та методи відбору – загальні, інструментальні, специфічні.
 66. Методика відбору спортсменів у видах спорту по головних критеріях (специфічні здібності, спортивно-технічні результати, вік, стан здоров'я, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, потенційні можливості функціональних систем організму щодо виконання специфічної рухової діяльності, психічна стійкість до перенесення тренувальних навантажень).
 67. Етапи спортивного відбору. Завдання відбору на різних етапах підготовки спортсменів. Принципи та критерії відбору спортсменів в олімпійських видах спорту. Розподіл спортсменів по навчальних групах і відділеннях.
 68. Характеристика системи спортивного відбору як складової загальної системи підготовки спортсменів.
 69. Принципи та шляхи відбору спортсменів у спортивні секції, відділення, команди з видів спорту.
 70. Показники, які потрібно враховувати у процесі відбору спортсменів у видах спорту.
 71. Відбір спортсменів для централізованої підготовки та участі в міжнародних змаганнях у складі національних команд України з видів спорту.
 72. Ознаки, показники, за яких на практиці здійснюється відбір спортсменів у видах спорту для безпосередньої участі у стартах на міжнародних змаганнях (Кубки та чемпіонати світу, Всесвітні універсиади, Олімпійські ігри).
 73. Особливості комплектування жіночих національних команд України з видів спорту.
 74. Значення науково обґрунтованого планування процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються спортом.
 75. Управління тренувальним процесом спортсменів як регулювання поведінки динамічної системи.
 76. Компоненти управління тренувальним процесом спортсменів, їх значення.
 77. Вимоги до системи планування процесу спортивного удосконалення.
 78. Методи планування процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються спортом, їх характеристика.
 79. Прогнозування як частина управління тренувальним процесом.
 80. Класифікація прогнозів у видах спорту, їх характеристика.
 81. Види контролю за підготовленістю спортсменів, їх характеристика.
 82. Основні вимоги до методів і тестів педагогічного та біологічного контролю, які використовуються в спорті.
 83. Модель системи побудови тренувальних занять спортсменів.
 84. Взаємозв'язок педагогічного та біологічного контролю з медичним наглядом у процесі тренування спортсменів.
 85. Профілактичні заходи щодо попередження та вчасного лікування можливих ушкоджень (травм), отриманих спортсменами під час тренувальних занять і спортивних змагань.
 86. Дійовий облік і контроль за виконанням спортсменами фізичних навантажень у процесі тренувальних занять і змагань в олімпійських видах спорту.
 87. Компоненти, по яких складаються модельні характеристики спортсменів у видах спорту.
 88. Методи визначення основних спеціальних фізичних якостей спортсменів, їх характеристика.

Питання, що виносяться на державний іспит

1. Наповнюваність, відбір, підготовка, змагальна практика, контроль фізичної та технічної підготовленості у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних, спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності.
2. Загальна характеристика рухової діяльності людини. Фізичні якості (витривалість, швидкість, сила, спритність, гнучкість та ін.) які визначають спортивну діяльність, методика їх розвитку.
3. Мета та завдання спортивної підготовки. Фізичне навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивного тренування.
4. Етапи підготовки та спортивного удосконалення спортсменів: початкової підготовки, початку спортивного удосконалення, становлення та адаптації до високих тренувальних навантажень; досягнення найвищих спортивно-технічних результатів в обраному виді спорту.
5. Прояв основних видів підготовленості спортсменів: теоретичної, технічної, фізичної, психологічної, тактичної, інтегральної.
6. Спортивна форма, структурно-психічні особливості стану найвищої тренованості. Особливості динаміки становлення спортивної форми. Вимоги до стійкості спортивної форми відносно її тривалості, рівня розвитку тощо. Характерні криві зростання та спаду спортивної форми.
7. Система спортивного відбору – як складова всієї системи підготовки спортсмена. Поняття талановитості та здібностей спортсменів. Принципи та шляхи відбору. Головні етапи відбору: спортивна придатність; спортивна орієнтація; комплектування команди; спортивна селекція.
8. Поняття про управління процесом спортивного удосконалення як регулювання поведінки динамічної системи. Компоненти управління, їх значення. Поняття про прогнозування, моделювання, планування, контроль (облік, корекція).
9. Моделювання як складова процесу управління спортивною діяльністю у видах спорту. Взаємозв'язок моделі діяльності спортсмена з прогнозом і планом. Модель як конкретна мета стану підготовки.
10. Моделювання в системі підготовленості спортсмена: фізичної, функціональної, технічної, тактичної, психологічної підготовки. Модель системи побудови тренувальних занять. *Методи моделювання*: узагальнення досвіду, математико-статистичний, експертних оцінок тощо.
11. Модельний рівень основних сторін підготовленості юних спортсменів. Модельні значення антропометричних показників, віку та стану для досягнення високих спортивних результатів. Корекція процесів управління на шляху до моделі, зворотні зв'язки.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987.-224 с.
2. Биологический контроль в подготовке спортсменов высокого класса: Метод. реком. Для тренеров и спортсменов. Вып. 1.- К.: Абрис, 1996.-55 с.
3. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996.-174 с.
4. Булатова М.М., Платонов В.Н. Адаптация к холоду // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 1.-с. 51-59.
5. Верхошанский Ю. Организация сложных двигательных действий спортсменов // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 3.-с.8-22.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.-М.,: ФиС, 1983.- 174 с.

7. Дал-Монте А., Фаина М. Специальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов // Наука в олимпийском спорте. 1995. № 2.-с.30-39.
8. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”.-К.,1993.-22 с.
9. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. - К.: Здоров’я. 1988.- 144 с.
10. Коломейцев Ю. Отношение к тренировочной и соревновательной деятельности – фактор, обуславливающий ее эффективность // Наука в олимпийском спорте. 1988. № 3.- с.82-86.
11. Моногаров В.Д. Гіпоксія навантаження – провідний фактор у генезі стомлення під час напруженої м’язової діяльності // Гіпоксія: деструктивна та конструктивна дія: Матеріали міжнародної конференції та приельбруських бесід, Київ, 10-12.06.98.-с.135.
12. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сб. научн. трудов / Ред. Коллегия: В.А.Запорожанов (ответ.ред.) и др. - К.: КГИФК, 1990.-136 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой.-М.: ФиС, 1982.-279 с.
14. Платонов В.Н. Адаптация в спорте.-К.: Здоров’я, 1988.-216 с.
15. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоров’я, 1988.-336 с.
16. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. для вузов физ. восп. и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997.-583 с.
17. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.- К.: Олімпійська література, 1997.-293 с.
18. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена.- К.: Радянська школа, 1988.-287 с.
19. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва.- К.: Здоров’я, 1990.-145 с.
20. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: 1-я книга: учебн. для вузов физ. восп. и спорта.- К.: Олимпийская литература, 1994.-494 с.
21. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: 2-я книга: учебн. для вузов физ. восп. и спорта.- К.: Олимпийская литература, 1997.-380 с.
22. Применение пульсометрии в подготовке спортсменов высокого класса: Метод. реком. для тренеров и спортсменов. Вып.4.- К.: Абрис, 1996.-79 с.
23. Сыч В.Л., Мартынов В.С., Хоменков Л.С. Теоретические и научно-методические аспекты олимпийской подготовки. – М.: ФиС, 1994.-168 с.
24. Уэнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998.-35с.
25. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса /Под ред. Дж.Дункана Мак-Дугалла, Головарда Э.Уэнгера, Говарда Дж.Грина.- К.: Олимпийская литература, 1998.-429с.
26. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”.- К., 1998.-45с.
27. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. – М.: ФиС, 1984.-160с.
28. Шварц В.Б., Хрущов С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: ФиС, 1984.-125с.
29. Шкретий Ю.М. Управление адаптационными реакциями спортсменов при реализации программ микроциклов // Современный олимпийский спорт.- К.: КГИФК, 1993.- с. 232-233.
30. Шкретий Ю.М., Данильченко Б.В. Управление реакциями адаптации спортсменов высокой квалификации в ударных микроциклах // Сб. научн. Трудов.- К.: КГИФК, 1992.- с.92-102.
31. Энока Р.М. Основы кинезиологии.- К.: Олимпийская литература, 1998.-399с.
32. Энциклопедия современного олимпийского спорта / Гл. ред. В.Н.Платонов.- К.: Олимпийская литература, 1998.-600с.