

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП



**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни**

**“ПРОГРАМУВАННЯ
СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ”**

**(для спеціалістів
спеціальності “Фізичне виховання”)**

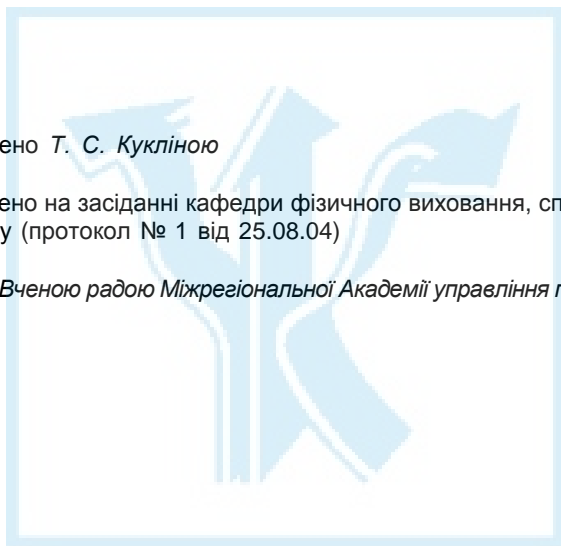
МАУП

Київ 2005

Підготовлено *Т. С. Кукліною*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та туризму (протокол № 1 від 25.08.04)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом



МАУП

Кукліна Т. С. Навчальна програма дисципліни “Програмування спортивного тренування” (для спеціалістів). — К.: МАУП, 2005. — 12 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Програмування спортивного тренування”, контрольні питання, список рекомендованої літератури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Комп'ютерні технології як складова інформаційних технологій формують принципово відмінний стиль роботи, який є більш психологічно прийнятним, комфортним, мобілізуючим творчі можливості та інтелектуальний потенціал людини. Забезпечення освітнього процесу комп'ютерними програмами сприяє розвитку теоретичної та практичної думки щодо їх ефективного використання в педагогічній діяльності. У цьому зв'язку вони становлять науковий інтерес щодо питання розвитку теорії та практики використання комп'ютерних технологій в освітньому процесі.

Однією з основних проблем сучасного спорту є реалізація загальнотеоретичних підходів і принципів системи спортивного тренування безпосередньо в управлінні тренувальним процесом.

Мета курсу “Програмування спортивного тренування” — навчити студентів обробляти й аналізувати інформацію, що надходить від спортсмена або фізкультурника, що дає змогу визначити основні напрями роботи, якісно скласти плани і програми підготовки. Вивчення дисципліни сприяє розширенню світогляду спеціалістів, підвищує теоретичний рівень, формує практичні навички метрологічного контролю у спорті та фізичному вихованні, стимулює самопізнання.

Основними формами вивчення курсу “Програмування спортивного тренування” є лекційні, семінарські та практичні заняття, виконання індивідуальних завдань, самостійних робіт, а також залік.

Опанувавши дисципліну, студенти повинні *знати*:

- основи програмного забезпечення спортивних тренувань;
- поняття циклів тренувань, програм щодо підготовки спортсменів;
- теоретичні основи програмування тренувань.

А також *уміти*:

- складати алгоритми дій спортивного процесу;
- використовувати розроблені програми з обліку тренувань і коригувати їх;
- здійснювати пошук теоретичної інформації та програмного забезпечення, використовуючи літературні джерела та Internet.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
вивчення дисципліни

“ПРОГРАМУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ”

№ пор.	Назва теми
1	Програмування занять у фізичному вихованні
2	Комп’ютерні технології у спорті та оздоровчій діяльності
3	“Програмування” або “побудова”?
4	Моніторингові системи діагностики спортивної придатності дітей
5	Програмування фізичної підготовки у видах спорту групи єдиноборств
6	Програмування фізичної підготовки в ігрових видах спорту
7	Програмування фізичної підготовки в циклічних видах спорту
8	Програмування змагальної діяльності
9	Програмне забезпечення реабілітаційного процесу під час тренувальної діяльності спортсменів

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ
до вивчення дисципліни

“ПРОГРАМУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ”

Тема 1. Програмування занять у фізичному вихованні

Програмування. Визначення раціональних засобів і методів. Визначення раціонального рухового режиму. Режим чергування навантаження та відпочинку на заняттях.

Література [1–3; 15–21; 35–37]

Тема 2. Комп’ютерні технології у спорті та оздоровчій діяльності

Сучасні інформаційні технології. Концепція створення комп’ютерних програм. Концепція використання комп’ютерних програм в освітньому процесі. Комплекс “Гнучкість”. Комплекс “Атлет” та “Атлетична підготовка”. Комплекс “Грація”. Комплекс “Fitness”.

Література [2–9; 8–11; 24–29]

Тема 3. “Програмування” або “побудова”?

Теорія спортивних тренувань. Побудова тренувального процесу. Уніфіковані навантаження. Потужність м'язової діяльності.

Література [16–21; 26–33; 37–40]

Тема 4. Моніторингові системи діагностики спортивної придатності дітей

Етапи організації моніторингової системи. Спортивна придатність. Діагностика дітей різного віку. Розвиток спортивного життя дитини на початку тренувань. Відбір дітей у рекомендований вид спорту.

Література [1–5; 30–40]

Тема 5. Програмування фізичної підготовки у видах спорту групи єдиноборств

Навчальні системи. Мультимедійні системи. Комп'ютерне навчання. Програма “СИМС ВЕ”. Індивідуально-типові особливості єдиноборців.

Література [10–15; 21–25; 29–37]

Тема 6. Програмування фізичної підготовки в ігрових видах спорту

Управління тренуваннями. Типи реакцій в ігрових видах спорту. Структура фізичних вправ. Програмування тренувань у футболі. Програмування тренувань у волейболі. Програмування тренувань у баскетболі. Програмування тренувань у гандболі. Програмування тренувань у хокеї.

Література [1–4; 17–29]

Тема 7. Програмування фізичної підготовки в циклічних видах спорту

Методика й організація роботи. Види контролю за спортивною досконалістю. Програмування тренувань у плаванні. Програмування тренувань у легкій атлетиці. Програмування тренувань у греблі.

Література [23–27; 33–40]

Тема 8. Програмування змагальної діяльності

Види змагань. Облік результатів. Різноманітність програмного забезпечення у підрахунку результатів. Різновиди використання програм залежно від рангу змагань.

Література [4–12; 15; 18–23; 33–38]

Тема 9. Програмне забезпечення реабілітаційного процесу під час тренувальної діяльності спортсменів

Види реабілітації. Лікарський контроль під час тренувань. Залежність вибору реабілітаційних заходів від етапу підготовки. Залежність вибору реабілітаційних заходів від виду спорту.

Література [5–10; 12; 25; 29–38]

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Перше програмне забезпечення в навчальному процесі.
2. Поняття алгоритму.
3. Поняття програмування.
4. Поняття побудови.
5. Властивості алгоритму у фізичному вихованні та спорті.
6. Приклад алгоритму тренування з відомого виду спорту.
7. Поняття спортивного тренування.
8. Поняття планування спортивних тренувань.
9. Методи спортивних тренувань.
10. Методики спортивних тренувань.
11. Засоби спортивних тренувань.

12. Раціональний руховий режим.
13. Потужність м'язової діяльності.
14. Поняття навантаження у спортивній діяльності.
15. Уніфіковані навантаження.
16. Відпочинок.
17. Чергування навантаження та відпочинку у спортивній діяльності.
18. Концепція створювання комп'ютерних програм.
19. Використання комп'ютерних програм у науковій діяльності.
20. Класифікація комп'ютерних програм.
21. Використання інформаційних технологій у забезпеченні спортивних тренувань.
22. Індивідуалізація та масовість тренувальних навантажень.
23. Вплив одноразового виконання фізичних вправ в ігрових видах спорту.
24. Вплив багаторазового виконання фізичних вправ в ігрових видах спорту.
25. Контроль за технічними руховими діями в ігрових видах спорту.
26. Контроль за тактичною підготовленістю в ігрових видах спорту.
27. Контроль за спортивними тренуваннями в циклічних видах спорту.
28. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів.
29. Лікарський контроль у процесі тренувань.
30. Індивідуально-типові програми.
31. Види мультимедійних програм.
32. Етапи організації моніторингової системи.
33. Діагностика дітей різного віку.
34. Спортивна придатність.
35. Відбір дітей до спортивних секцій.
36. Контроль за ходом тренувальних занять на початковій підготовці.
37. Види змагальної діяльності.
38. Використання комп'ютерних технологій у змагальній діяльності.

39. Облік змагальних результатів.
40. Оголошення результатів змагань.
41. Розподіл обов'язків на змаганнях як варіант алгоритмізації.
42. Технічні характеристики програми “Тренування”.
43. Принцип роботи програми “Тренування”.
44. Технічні характеристики програми “ПФРС”.
45. Принцип роботи програми “ПФРС”.
46. Технічні характеристики програми “Гнучкість”.
47. Технічні характеристики програми “Атлет”.
48. Технічні характеристики програми “Атлетична підготовка”.
49. Технічні характеристики програми “Грація”.
50. Технічні характеристики програми “Fitness”.
51. Технічні характеристики програми “СИМС ВЕ”.
52. Види реабілітації.
53. Особливості професійної діяльності спеціалістів з оздоровчого фітнесу.
54. Засоби реабілітації спортсменів на початку тренувального сезону.
55. Реабілітація спортсменів у дозмагальному періоді.
56. Реабілітація спортсменів після змагань.
57. Реабілітація спортсменів залежно від травм.
58. Використання програм для тестування психічної діяльності спортсменів у тренувальний період.
59. Використання програм для тестування психічної діяльності спортсменів у змагальний період.
60. Сучасні інформаційні технології у спорті і фізичному вихованні.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Верхошанский Ю. В.* На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теор. и практ. физ. культуры. — 1998. — № 2. — С. 21–26, 39–42.
2. *Кинелев В. Г.* Объективная необходимость. История, проблемы и перспективы формирования высшего образования России. — М.: Республика, 1995. — 328 с.
3. *Кузин В. В., Кутепов М. Е., Сейранов С. Г.* Отбор студентов на специализацию “Спортивный менеджмент”: опыт

- компьютерного тестирования // Теор. и практ. физ. культуры. — 1995. — № 12. — С. 4–6.
4. *Петров П. К., Закиров А. М., Мельников И. Н., Рубцов Н. А.* Программирование самостоятельной работы студентов в дисплейном классе // Теор. и практ. физ. культуры. — 1990. — № 12. — С. 53–54.
 5. *Петров П. К.* Новые информационные технологии обучения в профессионально-педагогической подготовке студентов педагогического факультета физической культуры // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе. — Ижевск, 1996. — С. 46–53.
 6. *Розин Е. Ю.* Компьютерная реализация педагогической диагностики и контроля за физическим состоянием и специальной подготовленностью спортсменов (на примере гимнастики) // Теор. и практ. физ. культуры. — 1995. — № 3. — С. 19–22.
 7. *Тихонов И. И.* Технические средства обучения (от диапроектора к компьютеру) // Теор. и практ. физ. культуры. — 1986. — № 4. — С. 40–43.
 8. *Бальсевич В. К.* Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теор. и практ. физ. культуры. — 1999. — № 4. — С. 21–26, 39–40.
 9. *Верхошанский Ю. В.* Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теор. и практ. физ. культуры. — 1998. — № 7. — С. 41–54.
 10. *Бельтюков А. П.* Информатизация образования в Удмуртском государственном университете // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе. — Ижевск, 1996. — С. 9–20.
 11. *Волков Н. И.* Перспективы биологии спорта в XXI веке // Теор. и практ. физ. культуры. — 1998. — № 5. — С. 21–23.
 12. *Желязков Ц.* О некоторых постоянно действующих факторах в современной спортивной тренировке // Теор. и практ. физ. культуры. — 1998. — № 11–12. — С. 41–44.
 13. *Матвеев Л. П.* Категории “развитие”, “адаптация” и “воспитание” в теории физической культуры и спорта // Теор. и практ. физ. культуры. — 1999. — № 1. — С. 2–11.

14. *Матвеев Л. П.* К дискуссии о теории спортивной тренировки // Теор. и практ. физ. культуры. — 1998. — № 7. — С. 55–61.
15. *Матвеев Л. П.* От теории спортивной тренировки — к общей теории спорта // Теор. и практ. физ. культуры. — 1998. — № 5. — С. 5–8.
16. *Платонов В. Н.* О “концепции периодизации спортивной тренировки” и развитии общей теории подготовки спортсменов // Теор. и практ. физ. культуры. — 1998. — № 8. — С. 23–26, 39–46.
17. *Попов В. Б.* Теория спортивной тренировки на службе спорта высших достижений // Теор. и практ. физ. культуры. — 1998. — № 4. — С. 50–53.
18. *Селуянов В. Н.* Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки // Теор. и практ. физ. культуры. — 1998. — № 3. — С. 46–50.
19. *Смирнов М. Р.* Еще раз о “зонах относительной мощности” // Теор. и практ. физ. культуры. — 1991. — № 10. — С. 2–9, 47.
20. *Смирнов М. Р.* Закономерности биоэнергетического обеспечения циклической нагрузки. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1994. — 220 с.
21. *Смирнов М. Р.* Связь основных параметров беговой нагрузки с энергетическим метаболизмом // Теор. и практ. физ. культуры. — 1990. — № 7. — С. 18–26.
22. *Смирнов М. Р.* Теоретические основы беговой нагрузки. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1996. — 217 с.
23. *Стеланов В. В.* На пути к утверждению имен в науке или науки в спорте // Теор. и практ. физ. культуры. — 1998. — № 9. — С. 20–26, 39.
24. *Суслов Ф. П., Филин В. П.* Действительный или мнимый кризис современной теории спорта // Теор. и практ. физ. культуры. — 1998. — № 6. — С. 50–53.
25. *Шустин Б. Н., Радчич И. Ю., Преображенский И. Н., Овчаренко Л. Н.* Время собирать камни ... // Теор. и практ. физ. культуры. — 1998. — № 10. — С. 40–42.

26. *Математическое моделирование движений человека* / Хасин Л., Дроздов А. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. — М., 1998. — Т. 1. — С. 75
27. *Шахов Ш.* Программирование физической подготовки в видах спорта группы единоборств // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. — М., 1998. — Т. 1. — С. 246–247
28. *Матвеев Л. П.* Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки // Теор. и практ. физ. культуры. — 1995. — №12. — С. 49–52.
29. *Озолин Н. Г.* Современная система спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 280 с.
30. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: история развития и современное состояние // Наука в олимпийском спорте: Спец. вып. — 1999. — С. 3–32.
31. *Защиторский В. М.* Основы спортивной метрологии. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 152 с.
32. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта. — К.: Олимп. лит. — 1997. — 383 с.
33. *Теория и методика физического воспитания*: В 2 т. / Под ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олимп. лит., 2003.
34. *Баландин В. И., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А.* Прогнозирование в спорте. — М.: ФиС, 1986. — 192 с.
35. *Бриль М. С.* Отбор в спортивных играх. — М.: ФиС, 1980. — 127 с.
36. *Булгакова Н. Ж.* Отбор и подготовка пловцов. — М.: ФиС, 1986. — 191 с.
37. *Волков А. В.* Физические способности детей и подростков. — К.: Здоровья, 1981. — 120 с.
38. *Родионов А. В.* Психодиагностика спортивных способностей. — М.: ФиС, 1973. — 216 с.
39. *Шварц В. Б., Хрущев С. В.* Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. — М.: ФиС, 1984. — 151.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Програмування спортивного тренування”	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Програмування спортивного тренування”	4
Контрольні питання	6
Список рекомендованої літератури	8



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *О. І. Маєвська*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

МАУП
Зам. № ВКЦ-2003

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