

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра Теорії спорту та фізичної культури

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**“ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ”**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

спеціальність: спорт (017 Фізична культура і спорт)

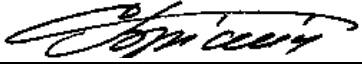
інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту та ПК та ЗО  
(назва інституту, факультету, відділення)

Робоча програма з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.  
VI с. (денна форма), VII-VIII с. (заочна форма)

Розробник: к.п.н., професор Линець М.М., к.фіз.вих., викладач Смирновський С.Б.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Теорії спорту та фізичної культури

Протокол № 1 від 28.08.18 р.

Зав. кафедри  (підпис) (Бріскін Ю.А.) (прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Голова \_\_\_\_\_ (підпис) (\_\_\_\_\_) (прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради ФП та ЗО

Голова \_\_\_\_\_ (підпис) (\_\_\_\_\_) (прізвище та ініціали)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта</u> (шифр і назва)	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): 017 Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 3		3-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 90		VI-й	VII - VIII-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4	Рівень вищої освіти: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		22 год.	6/6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		36 год.	4/4 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		32 год.	34/36 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b> год.			
Вид контролю: екзамен			

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 58/32

для заочної форми навчання – 20/70

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** формування у студентів фундаментальних знань та навичок стосовно підготовки спортсменів різної кваліфікації.

**Завдання:** оволодіти знаннями щодо змагальної діяльності в спорті; з'ясувати сутність теорії адаптації у раціональному розв'язанні завдань спортивного тренування, розглянути основні засоби і методи спортивного тренування; засвоїти основи методики фізичної підготовки спортсменів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** теорію змагальної діяльності та адаптації в спорті; загально педагогічні та специфічні засоби і методи спортивного тренування; теорію і методику розвитку фізичних якостей спортсменів.

**Вміти:** складати плани тренувальних завдань з розвитку фізичних якостей для спортсменів різної статі, віку та спортивної кваліфікації.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів

**Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсменів» (ЗТПС) як наукова та навчальна дисципліна.**

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

**Тема 2. Змагальна діяльність у спорті.**

Види спортивних змагань. Регламентация і способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях. Фактори, які впливають на результативність змагальної діяльності.

**Тема 3. Система підготовки спортсменів.**

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

### Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів

**Тема 4. 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.

**Тема 5. Засоби і методи спортивного тренування.**

Мета і завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування. Методи вправи у спортивному тренуванні.

### Змістовий модуль 3. Фізична підготовка спортсменів

**Тема 7. Основи методики розвитку сили.**

Фізична підготовка – основа досягнення високих результатів у спорті. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна характеристика сили. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку швидкісної сили. Методика розвитку «вибухової» сили.

#### **Тема 8. Основи методики розвитку швидкості.**

Загальна характеристика швидкості. Методика розвитку швидкості простих і складних реакцій. Методика розвитку швидкості циклічних рухів. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів

#### **Тема 9. Основи методики розвитку витривалості.**

Загальна характеристика витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості. Методика розвитку силової витривалості.

#### **Тема 10. Основи методики розвитку гнучкості.**

Загальна характеристика гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Контроль за рівнем гнучкості.

### **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	інд	с.р.		л	с	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів</b>												
<b>Тема 1.</b> «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна.	8	2	2	-	-	2	7	2	-	-	-	5
<b>Тема 2.</b> Змагальна діяльність у спорті.	10	2	4	-	-	4	9	2	2	-	-	5
<b>Тема 3.</b> Система підготовки спортсменів.	8	2	2	-	-	4	8	-	-	-	-	8
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
<b>Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів</b>												
<b>Тема 4.</b> Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.	8	2	4	-	-	4	6	-	-	-	-	6
<b>Тема 5.</b> Засоби і методи спортивного тренування.	16	4	6	-	-	4	8	2	2	-	-	4

<b>Тема 6.</b> Принципи підготовки спортсменів	6	-	2	-	-	4	6	-	-	-	-	6
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	-	-	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	<b>16</b>
<b>Разом за Модуль 1</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	-	-	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-	<b>34</b>
<b>Модуль 2</b>												
<b>Змістовий модуль 3. Фізична підготовка спортсменів</b>												
<b>Тема 7.</b> Основи методики розвитку сили.	10	4	4	-	-	2	9	2	-	-	-	7
<b>Тема 8.</b> Основи методики розвитку швидкості.	6	2	4	-	-	2	9	2	-	-	-	7
<b>Тема 9.</b> Основи методики розвитку витривалості.	10	2	4	-	-	2	9	2	-	-	-	7
<b>Тема 10.</b> Основи методики розвитку гнучкості.	6	2	2	-	-	2	10	-	2	-	-	8
<b>Тема 11.</b> Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	4	-	2	-	-	2	9	-	2	-	-	7
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	-	-	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-	<b>36</b>
<b>Разом за Модуль 2</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	-	-	<b>10</b>	<b>46</b>					<b>36</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	-	-	<b>32</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	-	-	<b>70</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	«ЗТПС» як наукова та навчальна дисципліна.	2	-
2	Змагальна діяльність у спорті.	4	2
3	Система підготовки спортсменів.	2	-
4	Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	4	-
5	Засоби і методи спортивного тренування.	6	2
6	Принципи підготовки спортсменів.	2	-
7	Основи методики розвитку сили.	4	-
8	Основи методики розвитку швидкості.	4	-
9	Основи методики розвитку витривалості.	4	-

10	Основи методики розвитку гнучкості.	2	2
11	Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	2	-
	<b>Разом</b>	<b>36</b>	<b>4</b>

### Теми практичних занять


### 7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
<b>Змістовий модуль 1.</b>			
1.	<b>Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна.</b> Конспект самопідготовки.	2	5
2.	<b>Тема 2. Змагальна діяльність у спорті.</b> Конспект самопідготовки.	4	5
3.	<b>Тема 3. Система підготовки спортсменів.</b> Конспект самопідготовки.	4	8
<b>Змістовий модуль 2.</b>			
4.	<b>Тема 4. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.</b> Конспект самопідготовки.	4	6
5.	<b>Тема 5. Засоби і методи спортивного тренування.</b>	4	4

	Конспект самопідготовки.		
6.	<b>Тема 6. Принципи підготовки спортсменів</b> Конспект самопідготовки.	4	6
<b>Змістовий модуль 3.</b>			
7.	<b>Тема 7. Основи методики розвитку сили.</b> Конспект самопідготовки.	2	7
8.	<b>Тема 8. Основи методики розвитку швидкості.</b> Конспект самопідготовки. Самостійна робота «Фізична підготовка спортсменів»	2	7
9.	<b>Тема 9. Основи методики розвитку витривалості.</b> Конспект самопідготовки.	2	7
10.	<b>Тема 10. Основи методики розвитку гнучкості.</b> Конспект самопідготовки.	2	8
11.	<b>Тема 11. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.</b> Конспект самопідготовки.	2	7
	<b>Разом</b>	<b>32</b>	<b>70</b>

### 9. Індивідуальні завдання

Для студентів денної форми навчання, які навчаються за індивідуальним планом

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:  
Доповідь на тему: «Спорт як соціальне явище» (V семестр).  
«Фізична підготовка спортсменів», «Основи розвитку фізичних якостей» (VI семестр).
- Практичні роботи:  
Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД,  
Контроль за рівнем фізичної підготовленості (V семестр).

### 10. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань упродовж семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
- виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).



2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда, консультація.
3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів, презентацій.

### **11. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування, дискусія.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – залік (для ФЗН), екзамен (парні семестри).

### **Екзаменаційні вимоги**

1. Мета і основні завдання навчальної дисципліни ЗТПС.
2. Сутність спорту, його роль та умови функціонування в суспільстві.
3. Форми функціонування спорту у суспільстві.
4. Визначення понять «спорт», «система підготовки спортсменів», «спортивне тренування» та їх характеристика.
5. Загальні методи наукових досліджень у спорті
6. Педагогічне спостереження як метод наукового дослідження.
7. Педагогічний експеримент як метод наукового дослідження.
8. Види спортивних змагань.
9. Регламентація і способи проведення змагань.
10. Визначення результату в змаганнях.
11. Умови змагань, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсменів.
12. Структура і зміст змагальної діяльності (на прикладі обраної спеціалізації).
13. Формування системи підготовки спортсменів.
14. Структура і зміст системи підготовки спортсменів.
15. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.
16. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
17. Формування термінової адаптації.
18. Формування довготривалої адаптації.
19. Явища деадаптації, реадаптації і зриву адаптації у спортсменів.
20. Мета і завдання спортивного тренування.
21. Засоби спортивного тренування.
22. Форма та зміст фізичних вправ.
23. Класифікація засобів спортивного тренування.
24. Навантаження як компонент методів спортивної вправи.
25. Відпочинок як компонент методів спортивної вправи.
26. Різновиди відпочинку між вправами за тривалістю.
27. Різновиди відпочинку між вправами за характером організації.
28. Загальна характеристика методів спортивної вправи.

29. Методи навчання техніко-тактичним діям.
30. Характеристика безперервного методу спортивної вправи.
31. Характеристика інтервального методу спортивної вправи.
32. Характеристика ігрового методу спортивної вправи.
33. Характеристика змагального методу спортивної вправи
34. Застосування загальнопедагогічних методів у спортивному тренуванні.
35. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.
36. Принцип взаємозв'язку структури і змісту змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
37. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
38. Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті.
39. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки.
40. Мета, завдання та зміст допоміжної фізичної підготовки.
41. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки.
42. Загальна характеристика сили.
43. Чинники, що обумовлюють прояв сили.
44. Методика розвитку максимальної сили.
45. Методика розвитку швидкісної сили.
46. Методика розвитку «вибухової» сили.
47. Загальна характеристика швидкості.
48. Чинники, що зумовлюють прояв швидкості.
49. Методика розвитку швидкості простих реакцій.
50. Методика розвитку швидкості складних реакцій.
51. Методика розвитку швидкості циклічних рухів.
52. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів.
53. Загальна характеристика витривалості.
54. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості.
55. Методика розвитку загальної витривалості.
56. Методика розвитку швидкісної витривалості.
57. Методика розвитку силової витривалості.
58. Загальна характеристика гнучкості.
59. Методика розвитку гнучкості.
60. Контроль рівня розвитку фізичних якостей.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

### Для екзамену (денна форма навчання)

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	мах
Обов'язково	Творча письмова робота (презентація) за вибором:			
	Модуль 1			

	1. Спорт як соціальне явище 2. Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту. 3. Методи та засоби підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	15	18	50
	Модуль 2			
	1. Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей. 2. Контроль фізичної підготовленості у різних видах спорту.			
Опціонально	Пасивне навчання (присутність на лекціях)	10		
	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)	40		
	Конспекти самопідготовки	10		
	Аналітична письмова робота за вибором:		6	
	Модуль 1			
	Засоби і методи спортивного тренування			
	Модуль 2			
Основи розвитку фізичних якостей				
Обов'язково	Екзамен		50	

**Для екзамену (заочна форма навчання)**

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язков	мах
Обов'язково	Творча письмова робота (презентація) за вибором:		0	

	Модуль 1	15	18	50
	4. Спорт як соціальне явище 5. Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту. 6. Методи та засоби підготовки спортсменів в обраному виді спорту.			
	Модуль 2			
	3. Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей. 4. Контроль фізичної підготовленості у різних видах спорту.			
Опціонально	Пасивне навчання (присутність на лекціях)	10		
	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)	40		
	Конспекти самопідготовки	10		
	Аналітична письмова робота:	6		
	Модуль 1			
	Засоби і методи спортивного тренування			
	Модуль 2			
Основи розвитку фізичних якостей				
Обов'язково	Екзамен		50	

**Розподіл балів, які отримують студенти, які навчаються за індивідуальним планом-графіком**

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	мах

Опціонально	Творча письмова робота (презентація) за вибором:	15	18	50	
	Модуль 1				
	7. Спорт як соціальне явище 8. Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту. 9. Методи та засоби підготовки спортсменів в обраному виді спорту.				
	Модуль 2				
	5. Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей. 6. Контроль фізичної підготовленості у різних видах спорту.				
	Пасивне навчання (присутність на лекціях)				10
	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)				40
	Конспекти самопідготовки				10
	Аналітична письмова робота за вибором:				6
	Модуль 1				
Засоби і методи спортивного тренування					
Модуль 2					
Основи розвитку фізичних якостей					
Обов'язково	Екзамен		50		

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Методичне забезпечення

#### Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт

#### Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів

##### 1. «ЗТПС» як наукова та навчальна дисципліна.

Зміст навчальної дисципліни «ЗТПС» та її значення в підготовці фахівців з олімпійського професійного спорту. Спорт як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві. Соціальне значення спорту. Педагогічне спостереження як метод наукового дослідження. Педагогічний експеримент як метод наукового дослідження.

##### 2.Змагальна діяльність у спорті.

Аналіз різновидів спортивних змагань. Аналіз способів проведення змагань. Аналіз способів визначення переможців змагань. Аналіз чинників, що впливають на результативність змагальної діяльності (ЗД).

##### 3.Змагальна діяльність у спорті.

Компоненти ЗД у різних групах видів спорту. Аналіз результатів ЗД у різних групах видів спорту та на прикладі обраного виду ЗД. Структура і зміст у спорті.

#### Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів

##### 4.Система підготовки спортсменів.

Формування системи підготовки спортсменів у Стародавній Греції. Розробка елементів системи підготовки спортсменів у XIX і в першій половині XX століття. Формування науково-педагогічних основ системи підготовки спортсменів у другій половині XX – на початку XXI століть. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.

##### 5.Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.

Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.

### **6. Засоби спортивного тренування.**

Визначення мети і завдань спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ. Класифікація засобів спортивного тренування.

### **7. Методи спортивного тренування.**

Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації.

### **8. Методи спортивного тренування.**

Аналіз методів спортивного тренування: слова, наочного впливу, строгорегламентованої вправи ігрової та змагальної вправи.

### **9. Принципи підготовки спортсменів.**

Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів.

## **Аналітична робота:**

### **«Засоби і методи спортивного тренування».**

Алгоритм виконання завдання.

#### **1. Метод безперервної вправи:**

- коротка характеристика методу;
- завдання фрагменту тренування;
- засоби (вправи), якими вирішуватиметься тренувальне завдання;
- обґрунтування тривалості та інтенсивності вправи;
- обґрунтування ефективності запропонованих засобів.

#### **2. Інтервальний метод:**

- коротка характеристика методу;
- завдання фрагменту тренування;
- засоби (вправи), якими вирішуватиметься тренувальне завдання та їх характеристика (тривалість та інтенсивність вправи; кількість повторень в серії та кількість серій; тривалість та характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями);
- обґрунтування ефективності запропонованих засобів.

#### **3. Ігровий метод:**

- коротка характеристика методу;
- приклад вирішення тренувального завдання ігровим методом та його обґрунтування.

#### **4. Змагальний метод:**

- коротка характеристика методу;

- приклад вирішення тренувального завдання змагальним методом та його обґрунтування.

#### 5. Методи навчання техніко-тактичним діям:

- метод цілісної вправи;
- метод розчленованої вправи;
- метод відбірково-розчленованої вправи.

### **Змістовний модуль 3. Фізична підготовка спортсменів**

#### **1-2. Основи методики розвитку сили.**

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та обраному виді ЗД. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Аналіз різновидів сили як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв сили. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили.

#### **3. Основи методики розвитку швидкості.**

Аналіз різновидів швидкості як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв швидкості. Засоби і методи розвитку швидкості простих та складних реакцій. Засоби і методи розвитку швидкості в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку швидкості в ациклічних рухах.

#### **4-5. Основи методики розвитку витривалості.**

Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Засоби і методи розвитку силової витривалості. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості.

#### **6. Основи методики розвитку гнучкості.**

Аналіз різновидів прояву гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.

### **Аналітична робота:**

#### **1. Основи розвитку фізичних якостей.**

Мета: Розробити тренувальне завдання з розвитку фізичної якості.

1. вказати вид спорту, вид ЗД (за необхідності);
2. визначити мету фрагменту тренувального заняття;
3. обґрунтувати обрані засоби і методи розвитку фізичної якості;
4. побудувати фрагмент тренувального заняття з розвитку відповідної фізичної якості: вправи, інтенсивність, тривалість і кількість повторень, тривалість і характер інтервалів відпочинку; методичні вказівки;

➤ захист аналітичної роботи.



## 14. Рекомендована література

### Основна:

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів / Михайло Линець, Христина Хіменес // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 2(24). – С. 34–44.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
5. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Київ : Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2.
6. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Кие : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

### Допоміжна:

1. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 144 с.
2. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / Волков В. М. – Саранск : Смядынь, 1994. – С. 94–104.
3. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
4. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.
5. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
6. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменков, Б. Н. Шустина. – Москва, 1994, – 446 с.
7. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – Киев : Здоров'я, 1986. – 208 с.
8. Харре Д. Учение о тренировке / Харре Д. ; пер. с нем. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.

9. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : СААМ, 1995. – С. 226–237.

10. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : СААМ, 1995. – С. 50–73.

11. Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material) / Khrystyna Khimenes, Mykhailo Lynets, Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Yaroslav Galan // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 392–396.

Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

### Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.

2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>

3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>

4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>

5. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)

6. *Отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>*

7. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

8. *Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/>*