

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**Кафедра теорії спорту та фізичної культури**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Теорія і методика спорту вищих досягнень**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань: 01 Освіта  
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет ПтаЗО  
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень вищої освіти: Магістр

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт

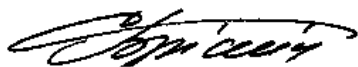
XI-XIII семестри

Розробник: доцент, д-р наук з фіз. виховання та спорту Передерій А. В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури

Протокол від “27” серпня 2021 року № 1

Завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури



(підпис)

( Бріскін Ю.А. )

(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради ФФКіС

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	<u>01 Освіта</u> галузь знань	Дисципліна за вибором
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b> 6-й
Змістових модулів – 5		<b>Семестр</b>
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		11-12-й
Загальна кількість годин – 180		<b>Лекції</b> 18 год.
Тижневих годин для навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 10		<b>Практичні, семінарські</b> 6 год.
	<b>Лабораторні</b> -	
	<b>Самостійна робота</b> 156 год.	
	<b>Індивідуальні завдання:</b> -	
	Вид контролю: іспит	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для заочної форми навчання – 24/156

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика спорту вищих досягнень” є формуванні у магістрантів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів, що базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і іноземних вчених та світової практики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** фундаментальні засади адаптації організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень; процеси втоми та відновлення; особливості побудови мікро-, мезо- і макроструктур тренувального процесу з позицій адаптації; структуру та рівні підготовленості тренера, психологічні чинники успішної діяльності тренера.

**Вміти:** складати плани тренувальних занять, мікро-, мезо- і макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень; здійснювати вибір адекватних засобів і методів підготовки та контролю; формувати мотивацію до спортивної діяльності.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### **МОДУЛЬ 1**

#### **Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень**

##### **Тема 1. Професійна діяльність в спорті.**

Структура навчальної дисципліни „Теорія і методика спорту вищих досягнень”. Спорт як сфера професійної діяльності. Види професійної діяльності в спорті. Характеристика окремих видів діяльності в спорті. Фактори середовища, що впливають на роботу тренера.

##### **Тема 2. Тренер-професіонал.**

Структура підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Види професійно-педагогічних здібностей тренера. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стили керівництва групою.

#### **Змістовий модуль 2. Тренер-педагог**

##### **Тема 3. Педагогічна діяльність тренера.**

Зміст педагогічної діяльності тренера. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові. Вплив занять спортом на особистість. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Допоміжні засоби і методи передачі інформації.

##### **Тема 4. Специфіка дидактичних принципів в спорті.**

Специфіка дидактичних принципів в спорті. Принцип доцільності і практичності. Принцип готовності. Принцип керованості та підконтрольності.

Принцип позитивної мотивації. Принцип систематичності. Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності). Принцип планомірності і поступовості. Принцип методичного динамізму та прогресування. Принцип функціональної надмірності та надійності. Принцип міцності і пластичності. Принцип доступності та спонукальної складності. Принцип індивідуалізованого навчання у колективі. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.

### **Змістовий модуль 3. Тренер-психолог**

#### **Тема 5. Тренер-психолог.**

Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Методика психічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Проблема психічної підготовки в спорті. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Психологічні чинники успішності процесу підготовки

## **МОДУЛЬ 2**

### **Змістовий модуль 4. Адаптація в спорті**

#### **Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.**

Застосування теорії адаптації до побудови підготовки спортсменів. Зміни в організмі під впливом активної м'язової діяльності. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

#### **Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем.**

Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.

#### **Змістовий модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів**

#### **Тема 8. Вплив навантаження на організм спортсменів**

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

## Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів

Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома та відновлення в залежності від кваліфікації і підготовленості спортсменів.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	заочна форма					
	усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.
1	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень</b>						
Тема 1. Професійна діяльність в спорті	20	2	-	-	-	18
Тема 2 Тренер-професіонал	20	2	2	-	-	16
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>34</b>
<b>Змістовий модуль 2. Тренер-педагог</b>						
Тема 3. Педагогічна діяльність тренера	20	2	-	-	-	18
Тема 4. Специфіка дидактичних принципів в спорті	20	2	-	-	-	18
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36</b>
<b>Змістовий модуль 3. Тренер-психолог</b>						
Тема 5. Тренер-психолог	20	2	-	2	-	16
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
<b>Усього годин МОДУЛЬ 1</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		<b>86</b>
<b>Модуль 2</b>						
<b>Змістовий модуль 4. Адаптація в спорті</b>						
Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	20	2	2	-	-	16
Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	20	2	-	-	-	18
<b>Разом за змістовним модулем 4</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>34</b>

<b>Змістовий модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів</b>						
<b>Тема 8.</b> Вплив навантаження на організм спортсмена	20	2	-	-	-	18
<b>Тема 9.</b> Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	20	2	-	-	-	18
<b>Разом за змістовним модулем 5</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	-	-	-	<b>36</b>
<b>Усього годин МОДУЛЬ 2</b>	<b>80</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>70</b>
<b>Разом</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	<b>156</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Модуль 1</b>		
1	Тема 2. Тренер-професіонал	2
<b>Модуль 2</b>		
2	Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	2
<b>Разом</b>		4

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація та проведення психотехнічних тренувань.	2
<b>Разом</b>		2

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1. Професійна діяльність в спорті.</b> Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту. Конспекти самопідготовки.	18
2	<b>Тема 2. Тренер-професіонал.</b> Підготовка мультимедійної презентації «Роль спортсмена в сучасному суспільстві». Конспекти самопідготовки.	16
3	<b>Тема 3. Педагогічна діяльність тренера.</b> Реферат-	18

	роздум “Тренер-кумир”. Конспекти самопідготовки.	
4	<b>Тема 4. Специфіка дидактичних принципів в спорті.</b> Конспект самопідготовки.	18
5	<b>Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.</b> Скласти план позатренувальних заходів збору або план формування традицій команди. Конспекти самопідготовки.	16
9	<b>Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.</b> Аналіз адаптаційних змін, що відбуваються під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості. Адаптація функціональних систем до фізичних навантажень (на прикладі обраної спеціалізації) Конспекти самопідготовки.	16
10	<b>Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем.</b> Конспекти самопідготовки.	18
11	<b>Тема 8. Вплив навантаження на організм спортсмена.</b> Характеристика тренувальних навантажень спортсменів. Конспекти самопідготовки.	18
12	<b>Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.</b> Конспекти самопідготовки.	18
<b>Разом</b>		<b>156</b>

## 8. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:
  - підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
  - виконання практичних робіт;
  - самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
  - підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
  - підготовка до усіх видів контролю.
2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.
3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

## 10. Методи контролю

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.



4. Виконання завдань практичних занять.  
**Підсумковий контроль** – іспит (XII семестр).

### **Екзаменаційні вимоги**

1. Структура підготовленості тренера.
2. Фізична культура і спорт як сфера професійної діяльності.
3. Фактори середовища, що впливають на діяльність фахівця фізичної культури і спорту.
4. Специфіка спорту як виду діяльності людини.
5. Спорт як результат діяльності людини та сукупність цінностей.
6. Характеристика окремих видів діяльності в спорті.
7. Функції тренера.
8. Структура загально-теоретичної базової підготовленості тренера.
9. Структура спеціально-теоретичної підготовленості тренера.
10. Структура професійно-педагогічної підготовленості тренера.
11. Структура професійно-практичної підготовленості тренера.
12. Види професійно-педагогічних здібностей тренера.
13. Рівні професійної майстерності тренера.
14. Стили керівництва групою.
15. Зміст педагогічної діяльності тренера.
16. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру.
17. Знання системи підготовки та спортивно-прикладні знання.
18. Система принципів в підготовці спортсменів.
19. Специфіка дидактичних принципів в спорті.
20. Принципи доцільності та практичності, готовності, керованості та підконтрольності в підготовці спортсменів.
21. Принципи позитивної мотивації, систематичності та змістовної та перцептивної наочності в підготовці спортсменів.
22. Принципи планомірності і поступовості, методичного динамізму та прогресування та функціональної надмірності та надійності в підготовці спортсменів.
23. Принципи міцності і пластичності, доступності та спонукальної складності та індивідуалізованого навчання у колективі в підготовці спортсменів.
24. Принципи формально-евристичної єдності та науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності в роботі тренера.
25. Позитивний вплив занять спортом на особистість.
26. Негативний вплив занять спортом на особистість.
27. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена.
28. Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту.
29. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.
30. Допоміжні засоби передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.
31. Вимоги до мови тренера.
32. Проблема психічної підготовки в спорті.

33. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті.
34. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі.
35. Розвиток традицій команди як засіб формування мотивації в спорті.
36. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.
37. Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування.
38. Психотехнічні вправи для розвитку уваги.
39. Психотехнічні вправи для розвитку уваги.
40. Психотехнічні вправи для розвитку групових взаємодій.
41. Психотехнічні вправи для розвитку рефлексивного мислення.
42. Організація та проведення психотехнічних тренувань.
43. Зміст основних правових документів, що регламентують діяльність фахівця фізичної культури і спорту.
44. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.
45. Теорія адаптації як система знань про пристосування організму людини до умов навколишнього середовища.
46. Реакції адаптації при м'язовій діяльності.
47. Формування функціональних систем і реакцій адаптації.
48. Формування термінової адаптації.
49. Формування довготривалої адаптації.
50. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
51. Механізми адаптації до тренувальних навантажень різної спрямованості (на прикладі обраного виду спорту).
52. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.
53. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин.
54. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
55. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин.
56. Негативний вплив надмірних фізичних навантажень на формування реакцій адаптації м'язових, кісткових та з'єднуючих тканин.
57. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення.
58. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.
59. Адаптація кисневотранспортної системи.
60. Адаптація системи утилізації кисню.
61. Регулювання зовнішньої сторони навантаження на організм спортсмена.
62. Регулювання внутрішньої сторони навантаження.
63. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.
64. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.
65. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
66. Порівняльна характеристика тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраного виду спорту).
67. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.
68. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
69. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
70. Компенсована і декомпенсована втома при м'язовій роботі.
71. Відновлення як реакція організму спортсмена на втому.
72. Фазовість та гетерохронність процесів відновлення.

73. Характеристика фази суперкомпенсації.  
 74. Класифікація фізичних навантажень за локалізацією і механізмами втоми.  
 75. Причини втоми при виконанні фізичних навантажень різної спрямованості.  
 76. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини.  
 77. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості.  
 78. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.  
 79. Вік спортсменів та особливості їх адаптації.  
 80. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень.  
 81. Адаптація спортсменів у макроциклах.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

#### Модуль 1

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота			
	ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	Сума
Опитування на семінарах	0-10	-	-	<b>100</b>
Конспекти самопідготовки	0-30			
Практичні роботи	-	-	0-15	
Аналітичні письмові роботи	0-15	0-15	0-15	

#### Модуль 2

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота		Іспит	Сума
	Змістовий модуль №4	Змістовний модуль №5		
Опитування на семінарах	0-10	-	<b>50</b>	<b>100</b>
Конспекти самопідготовки	0-25			
Практичні роботи	-	-		
Аналітичні письмові роботи	0-10	0-5		

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі	Оцінка	Оцінка за національною шкалою
-------------------	--------	-------------------------------

види навчальної діяльності	ECTS	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

## 12. Методичне забезпечення

### МОДУЛЬ 1

#### Змістовний модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень

##### Самостійна робота №1

Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту.

Магістрантові необхідно на основі аналізу текстів правових документів представити узагальнену інформацію (конспект). Для виконання завдання з самостійної роботи опрацювати за вибором наступні документи: закон України „Про фізичну культуру і спорт”, Положення про ДЮСШ, Положення про Єдину спортивну класифікацію України, Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади 2020 року в м.Токіо (Японія), Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація".

##### Семінарське заняття.

##### Тема 2. Тренер-професіонал.

Структура підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Види професійно-педагогічних здібностей тренера. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стили керівництва групою.

#### Змістовний модуль 2. Тренер-педагог

##### Самостійна робота №2

Підготувати реферат-роздум «Тренер-кумир»

### **Змістовний модуль 3. Тренер-психолог**

#### **Практична робота №1**

##### ***Організація та проведення психотехнічних тренувань.***

Психотехнічні вправи для розвитку уваги. Психотехнічні вправи для розвитку уяви. Психотехнічні вправи для вдосконалення групових взаємодій. Психотехнічні вправи для розвитку рефлексивного мислення.

Магістранти під керівництвом викладача виконують психотехнічні вправи різної спрямованості (індивідуальні, командні та в парах), пробують самостійно проводити фрагменти психотехнічних ігор.

За результатами практичних занять необхідно скласти конспект психотехнічного тренування, в якому зазначити:

1. Форми організації занять з психотренінгу.
2. Напрями використання психотехнічних вправ.
3. Характеристика психотехнічних вправ та ігор (правила, варіанти проведення).

#### **Самостійна робота №3**

Скласти план позатренувальних заходів збору/План формування традицій команди.

## **МОДУЛЬ 2**

### **Змістовний модуль 4. Адаптація в спорті**

#### **Семінарське заняття**

**Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів**

Застосування теорії адаптації до побудови підготовки спортсменів. Зміни в організмі під впливом активної м'язової діяльності. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

#### **Самостійна робота № 3**

***Аналіз адаптаційних змін, що відбуваються під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості***

Практичні роботи виконуються з запропонованих тем:

1. Аналіз адаптаційних механізмів при тренувальних навантаженнях з розвитку різновидів витривалості, силових чи швидкісних якостей.
2. Розкрити сутність адаптаційних змін в організмі спортсменів (на прикладі власної спеціалізації).

#### **Методичні рекомендації до виконання практичної роботи.**

При виконанні практичної роботи з теми 1 заповнюється таблиця:

Тренувальне завдання	Засоби, методи, дозування навантаження	Пояснення адаптаційних механізмів
<i>Приклад:</i> • <i>Розвиток</i>		

<i>максимальної сили</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Розвиток загальної витривалості</i></li> <li>• <i>Розвиток швидкісної витривалості</i></li> </ul>		
---	--	--

В практичній роботі необхідно проаналізувати мінімум 3 тренувальних завдання.

При виконанні практичної роботи з теми 2 необхідно охарактеризувати зміни, що відбулися в різних системах організму (дихальній, серцево-судинній, м'язовій, нервовій) в результаті багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

#### **Самостійна робота № 4**

Аналітична письмова робота «Адаптація функціональних систем до фізичних навантажень (на прикладі обраної спеціалізації)». В роботі навести приклади адаптації м'язових, з'єднуючих, кісткових тканин або адаптації аеробної чи анаеробних систем енергозабезпечення до навантажень в обраному виді спорту. Описати механізми та резерви адаптації цих систем.

### **Змістовний модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів**

#### **Самостійна робота № 5**

##### ***Характеристика тренувальних навантажень спортсменів***

Практичні роботи виконуються з запропонованих тем:

1. Порівняльна характеристики тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації.
2. Порівняльна характеристики тренувальних навантажень в різні періоди макроциклу.

В практичній роботі «Порівняльна характеристики тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації» у вигляді таблиці (чи текстово) представити порівняльний аналіз різних параметрів навантаження (відповідно до специфіки виду спорту): кількості тренувальних годин, кількості тренувальних занять, кілометрів, виконаних спроб, композицій, комбінацій, елементів, стрибків, співвідношення різних видів підготовки (ЗФП, СФП, технічної, тактичної підготовки тощо) та ін. для спортсменів, які тренуються на різних етапах багаторічної підготовки (спортсменів різної кваліфікації).

В практичній роботі «Порівняльна характеристики тренувальних навантажень в різні періоди макроциклу» аналогічне порівняння необхідно зробити на прикладі одного кваліфікованого спортсмена в різні періоди річної підготовки.

#### **Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів**

##### **Заняття 20-21**

Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини. Втома та відновлення при

навантаженнях різної спрямованості. Втома та відновлення в залежності від кваліфікації і підготовленості спортсменів.

## Рекомендована література

### Основна:

1. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
5. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams / Briskin Yu, Todorova V, Perederiy A, Pityn M. // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 4. – P. 1352–1356.
6. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13(2), art 32. – P. 195–198.

### Допоміжна:

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва : Медицина, 1975. – 402 с.
2. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Ю. К. Гавердовский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 12–20.
3. Гірник А. М. Основи психопедагогіки : навч. посіб. для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів / А. М. Гірник. – Київ : КВГІ, 1996. – 136 с.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 208 с., ил.
5. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–34.
6. Каунсилмен Дж. Наука о плавании / Дж. Каунсилмен ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 208., ил.
7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

8. Лапутин А. Н. Технические средства обучения : учеб. пособие для ИФК / А. Н. Лапутин, В. Л. Уткин. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 80., ил.
9. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.
10. Педагогічна майстерність / за заг. ред. І. А.Зязюна. – Київ : Вища школа, 1997. – 349 с., ил.
11. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – Киев : Здоров'я, 1986. – 208 с.
12. Платонов В. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 1. – С. 29–47.
13. Приступа Е. Н. Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования / Приступа Е. Н., Брискин Ю. А., Питын М. П. // Sportul Olimpic și sportul pentru toți : materialele Congresului Șt. Intern. – Chișinău, 2011. – Vol. 1. – P. 148–151.
14. Приступа Є. Формування системи знань про спорт інвалідів / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Аліна Передерій // Humanistyczny wymiar kultury fizycznej / red. nauk. Mariusz Zasada [i in.]. Seria: Monografie. – Bydgoszcz ; Lwow ; Warszawa, 2010. – Nr 12. – S. 245–258.
15. Родионов А. В. Психофизическая тренировка / А. В. Родионов. – Москва : Дар, 1995. – 64 с., ил.
16. Селье Г. Очерки адаптационного синдрома / Г. Селье. – Москва : Медицина, 1960. – 254 с.
17. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 126 с.
18. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.
19. Туманян Г. Профессия – тренер / Туманян Г., Харацидис С. // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 28–29.
20. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport [Electronic resource] / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Yaroslav Galan, Oleksandr Tsyhykalo, Iryna Popova // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 3. – P. 988–994. doi:10.7752/jpes.2017.s3152http://efsupit.ro/images/stories/17august2017/art152.pdf

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Кодекси України. Класифікатор професій ДК 003:2010 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://kodeksy.com.ua/ka/buh/kp.htm>
2. Верховна Рада України. Закони [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п>
4. Міністерство молоді та спорту України. Сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>



5. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. в м. Токіо (Японія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Konceptiya\\_Tokio.pdf](http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Konceptiya_Tokio.pdf)