

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

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 ФП та ЗО
(назва інституту, факультету, відділення)

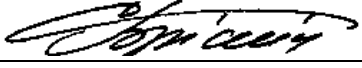
Львів-2023

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.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Теорії спорту та фізичної культури

Протокол № 1

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/педагогіка</u> (шифр і назва)	Нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		3-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
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	Лекції	
		22 год.	6/6 год.
		Практичні, семінарські	
		36 год.	4/4 год.
		Лабораторні	
		– год.	– год.
		Самостійна робота	
		32 год.	34/36 год.
Індивідуальні завдання: год.			
Види контролю:			
Екзамен – VI-й семестр	Залік – VII-й семестр Екзамен VIII-й семестр		

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 щодо підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Завдання: оволодіти знаннями щодо змагальної діяльності у 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 оволодіти компетентностями та програмними результатами навчання.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності:

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

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. Регламентація 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.

Тема 6. Принципи підготовки спортсменів.

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 пружкості.

Загальна характеристика пружкості. Методика поліпшення часу простих і складних реагувань. Методика розвитку пружкості циклічних рухів. Методика розвитку пружкості в ациклічних рухах.

Тема 9. Основи методики розвитку витривалості.

Загальна характеристика витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості. Методика розвитку силової витривалості. Основи методики розвитку спеціальної витривалості.

Теми 10-11. Основи методики розвитку гнучкості.

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

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
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів												
Тема 1. «Загальна теорія підготовки спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна.	8	2	2	-	-	2	7	2	-	-	-	5
Тема 2. Змагальна діяльність у спорті.	10	2	4	-	-	4	9	2	2	-	-	5
Тема 3. Система підготовки спортсменів.	8	2	2	-	-	4	8	-	-	-	-	8

Разом за змістовим модулем 1	24	6	8	-	-	10	24	4	2	-	-	18
Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів												
Тема 4. Основи теорії адаптації і закономірності формування адаптації у спортсменів.	8	2	2	-	-	4	6	2	-	-	-	6
Тема 5. Засоби і методи спортивного тренування.	16	4	6	2	-	4	8	-	-	2	-	4
Тема 6. Принципи підготовки спортсменів	6	-	2	-	-	4	6	-	-	-	-	6
Разом за змістовим модулем 2	30	6	10	2	-	12	20	2	-	2	-	16
Разом за Модуль 1	54	12	18	2	-	22	44	6	2	2	-	34
Модуль 2												
Змістовий модуль 3. Фізична підготовка спортсменів												
Тема 7. Основи методики розвитку сили.	10	4	4	-	-	2	9	2	-	-	-	7
Тема 8. Основи методики розвитку пружкості.	6	2	2	-	-	2	9	2	-	-	-	7
Тема 9. Основи методики розвитку витривалості.	8	2	2	2	-	2	9	2	-	-	-	7
Тема 10. Основи методики розвитку гнучкості.	6	2	2	-	-	2	10	-	2	-	-	8
Тема 11. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	6	-	2	2	-	2	9	-	-	2	-	7
Разом за змістовим модулем 3	36	10	12	4	-	10	46	6	2	2	-	36
Разом за Модуль 2	36	10	12	4	-	10	46	6	2	2	-	36
Усього годин	90	22	30	6	-	32	90	12	2	2	-	70

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 формування адаптації у спортсменів.	2	-
5	Засоби і методи спортивного тренування.	6	2
6	Принципи підготовки спортсменів.	2	-
7	Основи методики розвитку сили.	4	-
8	Основи методики розвитку пружкості.	2	-
9	Основи методики розвитку витривалості.	2	-
10	Основи методики розвитку гнучкості.	2	2
11	Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	2	2
	Разом	30	8

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль 2.			
1.	Засоби і методи спортивного тренування.	2	2
Змістовий модуль 3.			
2.	Основи методики розвитку спеціальної витривалості.	2	-
3.	Контроль за рівнем фізичної підготовленості (на прикладі спортивної спеціалізації)	2	2
	Разом	6	4

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
Змістовий модуль 1.			
1.	Тема 1. «Загальна теорія підготовки	2	5

	спортсменів» як наукова та навчальна дисципліна. Творча письмова робота (презентація) за вибором		
2.	Тема 2. Змагальна діяльність у спорті.	4	5
3.	Тема 3. Система підготовки спортсменів.	4	8
Змістовий модуль 2.			
4.	Тема 4. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів.	4	6
5.	Тема 5. Засоби і методи спортивного тренування.	4	4
6.	Тема 6. Принципи підготовки спортсменів	4	6
Змістовий модуль 3.			
7.	Тема 7. Основи методики розвитку сили.	2	7
8.	Тема 8. Основи методики розвитку пружкості.	2	7
9.	Тема 9. Основи методики розвитку витривалості.	2	7
10.	Тема 10. Основи методики розвитку гнучкості. Самостійна робота «Основи методики розвитку фізичних якостей».	2	8
11.	Тема 11. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	2	7
	Разом	32	70

9. Індивідуальні завдання

Для студентів денної форми навчання, які навчаються за індивідуальними планами

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:

Творча письмова робота (презентація) за вибором:

Модуль 1: «Спорт як соціальне явище», «Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту», «Засоби та методи підготовки спортсменів в обраному виді спорту».

Модуль 2: «Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей», «Контроль фізичної підготовленості у різних видах спорту».

- Практичні роботи: «Засоби і методи спортивного тренування», «Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД», «Контроль за рівнем фізичної підготовленості».

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 і семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування, дискусія.
2. Перевірка якості виконання завдань для самостійної роботи.
3. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль:

- залік VII семестр ФПтаЗО;
- екзамен – VI семестр ФФКіС; VIII семестр ФПтаЗО.

Залікові вимоги для студентів IV курсу (VII семестр) ФПтаЗО

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 проведення 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. Сутність явища адаптація до тренувальних і змагальних навантажень.
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. Класифікації 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 та підготовленості спортсменів.
37. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.

Екзаменаційні вимоги для студентів III курсу (VI семестр) ФФКіС та IV курсу (VIII семестр) ФПтаЗО

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 проведення 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 напрями удосконалення системи підготовки спортсменів.
16. Сутність явища адаптації до тренувальних і змагальних навантажень.
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. Класифікації 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 та підготовленості спортсменів.
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 як фізичної якості людини.
43. Чинники, що обумовлюють прояв сили.
44. Методика розвитку максимальної сили.
45. Методика розвитку швидкісної сили.
46. Методика розвитку «вибухової» сили.
47. Загальна характеристика прудкості як фізичної якості людини.
48. Чинники, що зумовлюють прояв прудкості.
49. Методика поліпшення часу простих реагувань.
50. Методика поліпшення часу складних реагувань.
51. Методика розвитку прудкості циклічних рухів.
52. Методика розвитку прудкості в ациклічних рухах.
53. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини.
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 як фізичної якості людини.
 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:	5	18	50
	Модуль 1			
	1 Спорт як соціальне явище. 2 Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту. 3 Засоби та методи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.			
	Модуль 2			
	1. Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей. 2. Контроль фізичної підготовленості у різних видах спорту.	6		
	Практичні роботи: «Засоби і методи спортивного тренування», «Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД», «Контроль за рівнем фізичної підготовленості».	9		
Опціонально	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)	30		
Обов'язково	Екзамен	50		100

Для екзамену (заочна форма навчання)

Виконання	Завдання	К-сть балів, маж	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	маж
Обов'язково	Творча письмова робота (презентація) за вибором:			
	Модуль 1			
	1.Спорт як соціальне явище. 2.Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту. 3.Засоби та методи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	8	18	50
	Модуль 2			
	1.Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей. 2.Контроль фізичної підготовленості у різних видах спорту.	8		
	Практичні роботи: «Засоби і методи спортивного тренування», «Контроль за рівнем фізичної підготовленості».	16		
Опціонально	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)	18		
Обов'язково	Екзамен	50		100

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

Виконання	Завдання	К-сть балів, мак	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	мак
Обов'язково	Творча письмова робота (презентація) за вибором:		18	50
	Модуль 1			
	1.Спорт як соціальне явище. 2.Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту. 3.Засоби та методи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.			
	Модуль 2			
	1.Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей. 2.Контроль фізичної підготовленості у різних видах спорту.	6		
	Практичні роботи: «Засоби і методи спортивного тренування», «Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД», «Контроль за рівнем фізичної підготовленості».	9		
Опціонально	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)	30		
Обов'язково	Екзамен	50		100

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D		
61-67	E	задовільно	
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	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****МОДУЛЬ 1****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 фізичної культури і 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.

2-3. 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). 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.

4. Система підготовки спортсменів.

Формування системи підготовки спортсменів у Стародавній Греції. Розробка елементів системи підготовки спортсменів у ХІХ і в першій половині ХХ століття. Формування науково-педагогічних основ системи підготовки спортсменів у другій половині ХХ та у ХХІ столітті. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.

Змістовий модуль 2. Засоби, методи та принципи 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.

6-8. Засоби і методи спортивного тренування.

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

Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Аналіз методів спортивного тренування: слова, наочного впливу, строгорегламентованої вправи ігрової та змагальної вправи.

9. Засоби і методи спортивного тренування (практичне заняття).

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.

10. 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.

Творча письмова робота (презентація) за вибором:

1. Спорт як соціальне явище.
2. Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту.
3. Засоби та методи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

МОДУЛЬ 2

Змістовний модуль 3. Фізична підготовка спортсменів

11-12. 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.

13. Основи методики розвитку пружкості.

Аналіз різновидів пружкості як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв пружкості. Засоби і методи поліпшення часу простих та складних реагувань. Засоби і методи розвитку пружкості в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку пружкості в ациклічних рухах.

14. 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. Основи методики розвитку спеціальної витривалості (на прикладі обраного виду спорту).

15. Основи методики розвитку витривалості (практичне заняття)

Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД.

Алгоритм виконання завдання.

Мета: Розробити тренувальне завдання з розвитку фізичної якості.

1. Визначити вид спорту, вік і кваліфікацію спортсмена;
2. Обґрунтувати метод та засоби розвитку спеціальної витривалості;
3. Побудувати фрагмент тренувального заняття з розвитку спеціальної витривалості: вправи, інтенсивність, тривалість і кількість повторень, тривалість і характер інтервалів відпочинку; методичні вказівки;
4. Захист аналітичної роботи.

16. 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.

17. Контроль рівня розвитку фізичних якостей. Тести для контролю за рівнем розвитку розглянутих фізичних якостей та форм їх прояву.

18. Контроль рівня розвитку фізичних якостей (практичне заняття).

Алгоритм виконання завдання.

1. Дати загальну характеристику фізичної підготовленості в обраному виді ЗД;
2. Скласти програму контролю загальної фізичної підготовленості спортсменів на прикладі обраного виду ЗД:
 - визначити фізичні якості, які зумовлюють рівень загальної фізичної підготовленості в обраному виді ЗД;
 - визначити тестові завдання, які дадуть ґрунтовну інформацію про рівень загальної фізичної підготовленості;
 - обґрунтувати доцільність та ефективність застосовуваних тестових вправ.
3. За аналогічним алгоритмом розробити приклади контролю спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді ЗД.

Творча письмова робота (презентація) за вибором:

1. Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей.
2. Контроль фізичної підготовленості у різних видах спорту.

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. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
4. 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.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.
6. Розвиток фізичних якостей /М.М.Булатова, 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.9. – С. 175-295.

Допоміжна:

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис.. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/

Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.

3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.

4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.

5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».

6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.

7. Baechle T.R. Essentials of Strength Training and Conditioning /T.R. Baechle, R.W.Earle. – [3rd ed.]. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2008. – 641 p.

8. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O.Bompa, M.Carrera. – [2nd.] – Champaign, IL:Human Kinetics, 2005. – 259 p.

9. Dick F.W. Sports training principles / Dick F.W. – [5th ed.]. – London: A.C.Black, 2007. – 387 p.

10. Kraemer W.J. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts / W.J.Kraemer , S.J.Fleck. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2007. – 245 p.

11. Malacko J.Tehnologija sporta i sportskog treninga / J.Malacko,I.Rado. – Sarajewo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2004. – 477 p.

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

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