

ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
олімпійського, професійного  
та адаптивного спорту  
27 серпня 2015 р. протокол № 1

Зав. каф \_\_\_\_\_ Бріскін Ю. А.

**Теми та короткий зміст семінарських та практичних занять з дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» для студентів за напрямом підготовки 6.010201 - «Фізичне виховання» V с. (факультет фізичного виховання), IX-X с. (факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти)**

**Теми семінарських занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Спорт як соціальне явище	2	-
2	Соціальні функції спорту	2	-
3	Змагання в спорті	2	2
4	Засоби спортивного тренування та фізичного виховання	2	2
5	Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування та фізичного виховання	2	-
6	Загальна характеристика методів спортивного тренування та фізичного виховання	2	2
7	Основи методики розвитку фізичних якостей	4	2
8	Навчання спортивних вправ	2	2

**Змістовий модуль 1. Соціально-організаційні аспекти спорту**

**Тема 1. (1-е заняття) Спорт як соціальне явище**

Спорт як вид і результат діяльності. Характеристика масового спорту та спорту вищих досягнень. Аналіз матеріальних і духовних цінностей спорту. Аналіз теорій виникнення спорту.

**Тема 2. (2-е заняття). Соціальні функції спорту**

Характеристика загальних функцій спорту: оздоровча, виховна, освітня, видовищна, рекламна, комунікативна, комерційна. Характеристика специфічних функцій спорту: змагальна, гедоністична, нормативна, престижна, прикладні, «відволікання»..

**Тема 3. (3-є заняття).Змагання в спорті**

Характеристика видів спортивних змагань. Аналіз способів визначення результатів у спортивних змаганнях. Аналіз способів проведення спортивних змагань.

## **Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів**

### **Тема 4. (4-е заняття). Засоби спортивного тренування та фізичного виховання**

Характеристика вправи як основного засобу спортивного тренування та фізичного виховання. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Характеристика класифікацій спортивних вправ. Навести приклади класифікацій спортивних вправ (в обраному виді спорту).

### **Тема 5. (5-е заняття). Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування та фізичного виховання**

Аналіз впливу фізичного навантаження на фізичний розвиток людини. Характеристика зовнішньої сторони фізичного навантаження. Характеристика внутрішньої сторони фізичного навантаження. Характеристика відпочинку між фізичними вправами як компоненту методів спортивного тренування. Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю. Різновиди інтервалів відпочинку за характером.

### **Тема 6. (6-е заняття). Загальна характеристика методів спортивного тренування та фізичного виховання**

Загальна характеристика “методу” спортивного тренування та фізичного виховання. Характеристика наочних методів. Характеристика словесних методів. Характеристика практичних методів. Характеристика методів розвитку фізичних якостей. Характеристика методів навчання техніці спортивних вправ.

## **Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування та фізичного виховання**

### **Тема 7. (7-8-е заняття). Основи методики розвитку фізичних якостей**

Характеристика сили як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку сили. Характеристика швидкості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку швидкості. Характеристика витривалості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку витривалості. Характеристика гнучкості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку гнучкості.

### **Тема 8. (9-е заняття). Навчання техніці вправ**

Визначення поняття “техніка фізичних вправ”. Визначальна ланка, основа, деталі техніки. Аналіз механізмів формування рухових вмінь і навичок. Аналіз передумов ефективного навчання техніці. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.

## **Література**

### **Базова**

1. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському

спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

2. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / Платонов В. Н., Гуськов С. И. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с. – ISBN 5-7707-5870-8.

3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

#### **Допоміжна**

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400с. – ISBN 978-966-8708-14-5.

2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.

4. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов / Келлер В. С. // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 41-49.

5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 89 с.

6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанський. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.