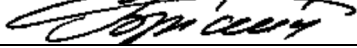


ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
Теорії спорту та фізичної культури  
протокол № 1 від 28.08.18

Зав. каф.  Бріскін Ю. А.

**Теми та короткий зміст семінарських та практичних занять з дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» для студентів спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура (факультет педагогічної освіти), (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.

## **Рекомендована література**

### **Основна:**

1. 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. – Киев : 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. – Киев : 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. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

#### **Допоміжна:**

1. Бріскін Ю. Освіченість фехтувальників з теорії обраного виду спорту та олімпізму на різних етапах багаторічної підготовки / Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Задорожна Ольга // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5(91). – С. 3–7.

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

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

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

5. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті / Мар'ян Пітин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 213–218.

6. Ківернік О. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / Ківернік О., Городянський С., Пітин М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 1/2. – С. 20–22.

7. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов / Келлер В. С. // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : СААМ, 1995. – С. 41–49.

8. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 89 с.

9. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

10. Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity / Oleh Romanchyshyn, Yuriy Briskin, Oleh Sydorko, Maryan Ostrovs'kyu, Maryan Pityn // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(4). – P. 815–822.

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