


ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
теорії спорту та фізичної культури
протокол № 1 від 28.08.18 р.

Зав. каф  Бріскін Ю. А.

**Теми та короткий зміст семінарських та практичних занять з дисципліни
«Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів 4 курсу ФФКіС та 5
курсу ФПК ІІІ та ЗО**

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Створення передумов до ефективної технічної підготовки спортсменів.	2	-
2	Технічна підготовка спортсменів.	4	-
3	Тактична підготовка спортсменів.	4	2
4	Психічна підготовка спортсменів.	4	2
5	Побудова тренувальних занять і МКЦ.	2	2
6	Побудова мезо- і макроциклів.	4	
7	Побудова багаторічної підготовки спортсменів.	4	2
8	Контроль та моделювання в спорті.	2	-
9	Основи методики відбору в спорті.	2	2
10	Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їхньої працездатності.	2	-
11	Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	2	-
12	Допінги і боротьба з їх застосуванням у спорті.	2	-
	Разом	34	10

Змістовий модуль 4. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів

1. Створення передумов до ефективної технічної підготовки спортсменів (Тема 12).

Аналіз різновидів координаційних якостей. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей. Засоби та методи розвитку спритності. Засоби та методи розвитку рівноваги. Засоби та методи розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів. Контроль рівня розвитку координаційних якостей.

2-3. Технічна підготовка спортсменів (Тема 13).

Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічна характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки спортивних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки спортивних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки спортивних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів.

4-5. Тактична підготовка (Тема 14).

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Тактика змагальної діяльності. Чинники, що обумовлюють вибір тактики. Основи методики формування тактичної майстерності. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.

6-7. Психічна підготовка спортсменів (Тема 15).

Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Основи методики психічної підготовки спортсменів. Методика корекції психічного стану спортсмена перед змаганнями. Контроль психічної підготовленості спортсменів.

Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів

8. Побудова тренувальних занять і МКЦ (Тема 16).

Обґрунтування поділу тренувального заняття на частини. Мета, завдання та зміст підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. МКЦ як структурна одиниця тренувального процесу. Типи МКЦ. Структура і зміст мікроциклів.

9-10. Побудова мезо- і макроциклів (Тема 17).

Типи МЗЦ, їх структура і зміст. Особливості побудови МЗЦ у тренуванні жінок. Мета, завдання та зміст підготовчого періоду макроциклу. Мета, завдання та зміст основного періоду макроциклу. Мета, завдання та зміст перехідного періоду макроциклу.

11-12. Побудова багаторічної підготовки спортсменів (Тема 18).

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та позатренувальні засоби у підготовці спортсменів

13. Контроль та моделювання в спорті (Тема 19).

Завдання та зміст самоконтролю, педагогічного та лікарського контролю. Контроль тренувальних та змагальних навантажень. Моделювання в спорті

(загальні положення). Моделювання підготовленості та змагальної діяльності в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

14. Основи методики відбору в спорті (Тема 20).

Аналіз поняття «спортивна обдарованість». Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації. Критерії відбору. Завдання та зміст відбору на різних етапах багаторічної підготовки.

15. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їхньої працездатності (Тема 21).

Педагогічні засоби. Психологічні засоби. Медико-біологічні засоби. Гігієнічні засоби. Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності.

16. Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів (Тема 22).

Адаптація людини до висотної гіпоксії (загальні положення). Стадія гострої адаптації. Стадія перехідної адаптації. Стадія стійкої адаптації. Побудова тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації. Форми штучного гіпоксичного тренування.

17. Допінги і боротьба з їх застосуванням в спорті (Тема 23).

Негативний вплив заборонених стимулюючих речовин на організм спортсмена. Боротьба з застосуванням допінгу в спорті.

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. Основы спортивной подготовки детей 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
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/>*