

**Приклад для практичних занять**

*В документі має бути представлено теми та плани усіх практичних занять.  
До прикладу наводиться декілька*

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
атлетичних видів спорту  
31 серпня 2017 р. протокол № 1

Зав. каф \_\_\_\_\_ Загура Ф. І.

**ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**з дисципліни «ТіМОВС та СПВ» (Розділ «ТіМОВС»)**

**для студентів I курсу**

**Змістовий модуль 1. ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.**

**Тема 1. Вступ до спеціалізації.**

Значення та місце розділу «ТіМОВС» дисципліни в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни з іншими дисциплінами. Особливості змагальної діяльності в силових видах спорту.

***Короткий зміст практичних завдань***

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань:

- продемонструвати змагальні вправи важкої атлетики;
- продемонструвати змагальні вправи пауерліфтингу;
- продемонструвати змагальні вправи гирьового спорту;
- продемонструвати змагальні вправи бодібілдингу;
- визначити за кольором номінал дисків та гир, які використовуються на змаганнях з силових видів спорту.

**Тема 2. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.**

Особиста гігієна спортсменів у силових видах спорту. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань:

- продемонструвати техніку страхування та самострахування під час навчально-тренувальних занять з важкої атлетики;
- продемонструвати техніку страхування та самострахування під час навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу;
- продемонструвати техніку страхування та самострахування під час навчально-тренувальних занять з гирьового спорту;
- продемонструвати комплекс вправ на розслаблення в обраному виді спорту; продемонструвати комплекс вправ на розтягування в обраному виді спорту;
- продемонструвати комплекс вправ на відновлення дихання в обраному виді спорту;
- визначити відповідність характеристик спортивних споруд санітарно-гігієнічним вимогам для проведення навчально-тренувальних занять в силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт бодібілдінг).

### **Тема 3. Історія розвитку силових видів спорту.**

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку гирьового спорту. Історія розвитку бодібілдіngu. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань:

- продемонструвати техніку змагальних вправ у важкій атлетиці у різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ;
- продемонструвати техніку змагальних вправ у пауерліфтингу в різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ;
- продемонструвати техніку змагальних вправ у гирьовому спорті у різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ;
- продемонструвати техніку змагальних вправ у бодібілдіngu в різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ.

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

**Допоміжна**  
**Інформаційні ресурси інтернет**

**Приклад для лабораторних занять**

*В документі має бути представлено теми та плани усіх лабораторних занять.  
До прикладу наводиться декілька*

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри

біохімії та гігієни

31 серпня 2017р.

протокол № 1

Зав.каф.                      Борецький Ю.Р.

**Дисципліна «Біохімія»**

для студентів II курсу факультету спорту

**Лабораторне заняття № 3**

**ТЕМА: ЯКІСНІ РЕАКЦІЇ НА ВИЯВЛЕННЯ МОНОСАХАРИДІВ**

**Теоретичні відомості**

Вуглеводи є основним джерелом енергії для організму, а у спортсменів вуглеводна частка енергопродукції підвищена. Вуглеводи є основними енергетичними субстратами для ресинтезу АТФ під час швидкісних, силових, а також під час довготривалих фізичних навантажень. Від їх вмісту в печінці та скелетних м'язах залежить стан фізичної працездатності спортсменів і рівень втоми після виконаних вправ.

Назва вуглеводів походить від назв хімічних елементів та сполук, які входять до їх складу (вуглець і вода). Співвідношення між атомами вуглецю, водню і кисню становить 1:2:1. Так, емпірична формула D-глюкози –  $C_6H_{12}O_6$ , інакше її можна записати  $(CH_2O)_6$  або  $C_6(H_2O)_6$ . Більшість вуглеводів мають загальну формулу  $(CH_2O)_n$ , але деякі з них містять ще атоми фосфору, сірки, азоту. Вуглеводи є полігидроксиальдегідами чи полігидроксикетонами, або утворюють ці речовини в результаті гідролізу. Інакше кажучи, це

альдегідоспирти або кетоноспирти, залежно від розміщення карбонільної групи на початку, посередині чи вкінці вуглецевого скелета.

Розрізняють три класи вуглеводів: моносахариди, олігосахариди та полісахариди. Моносахариди містять лише одну структурну одиницю полігідроксиальдегіду або полігідроксикетону. Вони не піддаються гідролізу.

Назви цих сполук мають закінчення *-оза*. Це безколірні, тверді кристалічні речовини, які розчиняються у воді та не розчиняються у неполярних розчинниках, солодкі на смак.

Простіші цукри містять 2 чи 3 атоми вуглецю. Ті, які містять 2 атоми вуглецю, називаються біозами (гліколевий альдегід). Ті, які містять 3 атоми вуглецю, – це тріози: гліцеральдегід (альдоза), диоксиацетон (кетоза). Відповідно, моносахариди, які містять 4 атоми вуглецю – тетрози, 5 – пентози, 6 – гексози, 7 – гептози. Кожен з них може існувати у двох формах – кетози і альдози. Найпоширенішими є глюкоза, фруктоза, рибоза, 2-дезоксирибоза. Рибоза і 2-дезоксирибоза входять до складу нуклеїнових кислот. Глюкоза та інші цукри, які мають здатність відновлювати, називаються відновлювальними цукрами. Моносахариди відновлюють такі речовини, як перекис водню, іони двовалентної міді. Ці властивості використовують при аналізі цукрів. При вимірюванні кількості окиснювача, відновленого розчином цукру, можна визначити концентрацію цукру в біологічних рідинах.

**Мета:** вивчити класифікацію та фізико-хімічні властивості моносахаридів, а також навчитися проводити якісні реакції на моносахариди.

### **Контрольні запитання.**

1. Біологічна роль моносахаридів.
2. Класифікація вуглеводів за функціональними групами та кількістю вуглецевих атомів.
3. Будова моносахаридів.
4. Асиметричні атоми вуглецю та стереізомерія в ряду моносахаридів.

5. Найважливіші представники моносахаридів; їх лінійні та циклічні форми.
6. Хімічні властивості альдоз і кетоз.

### **Завдання для самостійної підготовки**

1. Класифікуйте вуглеводи за функціональними групами та кількістю вуглецевих атомів.
2. Опишіть будову моносахаридів.
3. Обґрунтуйте наявність асиметричних атомів вуглецю та стереізомерію в ряді моносахаридів ( D- і L-ряди ).
4. Назвіть найважливіших представників моносахаридів.
5. Яка біологічна роль моносахаридів?
6. За якими ознаками речовини зараховують до класу вуглеводів? Їх поширення у природі.
7. Які сполуки відносяться до класу альдоз чи кетоз?
8. Напишіть рівняння реакції утворення складних ефірів глюкози і фруктози з фосфорною кислотою.
9. Напишіть рівняння реакції окиснення глюкози за альдегідною групою.
10. Як можна виявити глюкозу і фруктозу у розчині?

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Биохимия : учеб. для ИФК / под ред. В. В. Меншикова. – Москва : Физкультура и спорт, 1986.
2. Боечко Ф.Ф. Біологічна хімія. / Ф.Ф. Боечко – Київ: Вища школа. – 1995. – 536 с.
3. Губський Ю.І. Біологічна хімія: Підручник. / Ю. І. Гунський – Київ-Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 508 с.
4. Гонський Я.І. Біохімія людини: Підручник. / Я.І. Гонський, Т.П. Максимчук, М.І. Калинський – Тернопіль: Укрмедкнига, 2002. – 744 с.

5. Явоненко О.Ф., Яковенко Б.В. Біохімія. – Суми: Університетська книга. – 2002. – 401 с.

6. Биохимия спорта : [монография] / Н. Н. Яковлев. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.

7. Шевряков М.В., Яковенко Б.В., Явоненко О.Ф. Практикум з біологічної хімії: Навчально-методичний посібник для студентів біологічних спеціальностей і факультетів фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів. – Суми: ВДТ Університетська книга. – 2003. – 204 с.

8. Кучеренко Н.Е. Биохимия: Практикум. / Н.Е. Кучеренко– Київ: Вища школа. – 1998. – 104с.

### **Допоміжна**

9. Ленинджер А. Основы биохимии: В 3-х т. Т. 3. Пер. с англ. – М.: Мир, 1985. – 320с.

10. Вишнеvsька Л. В. Навчально-методичні рекомендації до виконання лабораторних робіт з біохімії та біохімії спорту (для студентів факультету фізичного виховання та спорту). / Л.В. Вишнеvsька – Херсон: Видавництво ХДУ. – 2004. – 54 с.

11. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. – Олимпийская литература, 2000, 503с.

12. В.М. Трач., М.Г.Сибіль., І.З.Гложик, І.М. Башкін. Лабораторний практикум з біохімії для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. /- Львів: ЛДУФК, 2014.-238с.

### **Наочні засоби**

Таблиці:

1. Класифікація вуглеводів.
2. Хімічна будова рибози.
3. Хімічна будова дезоксирибози.
4. Види структурних форм глюкози.
5. Види структурних форм фруктози.

## 6. Хімічні властивості моносахаридів.

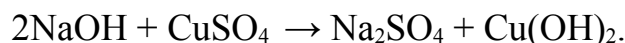
### Реактиви та обладнання

1. Розчин глюкози 1%.
2. Розчин фруктози 1%.
3. Реактив Тромера.
4. Реактив Селіванова.
5. Пробірки.
6. Газовий пальник (спиртівки).
7. Піпетки.
8. Тримачі пробірок.

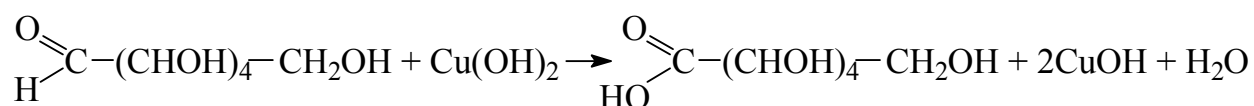
### ХІД РОБОТИ

#### 1. Реакція Тромера.

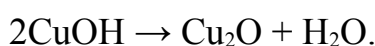
Розчин глюкози у лужному середовищі відновлює окисну мідь до закисної. Перший етап реакції полягає в утворенні гідроксиду міді при взаємодії  $\text{CuSO}_4$  і  $\text{NaOH}$



При нагріванні гідроксид міді відновлюється в гідрат закису міді жовтого кольору  $\text{CuOH}$ , а карбонільна група глюкози окиснюється до карбоксильної і утворюється глюконова кислота



Жовтий гідрат закису міді при подальшому нагріванні втрачає молекулу води і переходить у закис міді червоного кольору  $\text{Cu}_2\text{O}$



У пробірку наливають 2 мл 1% розчину глюкози, додають 2 мл 5% розчину  $\text{NaOH}$  і краплями 5% розчину сірчаної кислоти міді ( $\text{CuSO}_4$ ) до утворення осаду блакитного кольору, який не зникає (осад  $\text{Cu}(\text{OH})_2$ ). Верхню частину





1.

2.

3.

**Приклад для семінарських занять**

*В документі має бути представлено теми та плани усіх семінарських занять.  
До прикладу наводиться декілька*

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кафедра теорії і методики фізичної культури**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

рівень вищої освіти «бакалавр»

3 курс факультет спорту

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні теорії та методики  
фізичної культури

31 серпня 2017 р. протокол № 1

Зав. каф \_\_\_\_\_ Боднар І. Р.

## Семінарське заняття № 1

### **Тема: Теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів.**

Мета: Виявити знання студентів з анатомо-фізіологічних особливостей школярів різного віку, мети та завдань фізичного виховання, а також з'ясувати обізнаність студентів з питань контрольних якісних показників рівня фізичної культури школярів.

#### План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Мета, завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.
2. Анатомо-фізіологічні особливості дітей шкільного віку.
3. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей шкільного віку.

#### **Рекомендована література:**

##### **Основна:**

- Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – Київ : ІЗМН, 1997. – 52 с.
- Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008.
- Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
- Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : пудручник / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.

##### **Допоміжна:**

- Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Львів : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
-

## Семінарське заняття № 2

### Тема: Особливості організації і методики проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі.

Мета: Перевірка та поглиблення знань студентів з питань організації і методики уроку ФК з учнями.

#### План

Впродовж двох годин обговорюються такі питання.

1. Аналіз навчальної програми з предмету “Фізична культура” для школярів.
2. Характерні риси, зміст і побудова уроку.
3. Види і типи уроків. Визначення завдань уроку.
4. Особливості методики проведення уроків фізичної культури у школярів.
5. Організаційні форми фізичного виховання дітей.
6. Загальна характеристика позаурочних форм фізичного виховання.

#### Рекомендована література:

##### Основна:

- Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008.
- Фізична культура : навч. прогр. 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – 88 с.
- Фізична культура в школі : навч. прогр. 5–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – 368 с.
- Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
- Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : пудручник / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.

##### Допоміжна:

- Арєф’єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Арєф’єв, В. В. Столітенко. – Київ : ІЗМН, 1997. – 52 с.
- Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Львів : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

## Семінарське заняття № 3

### **Тема: Особливості планування у процесі фізичного виховання школярів.**

Мета: Дати характеристику сутності планування як компонента процесу фізичного виховання. Перевірити знання студентів зі складання документів планування процесу фізичного виховання.

План

Впродовж першої години обговорюються такі питання.

1. Значення планування процесу фізичного виховання.
2. Характеристика основних (державних) документів планування навчального процесу з фізичного виховання:
  - навчальний план;
  - навчальна програма.
3. Характеристика документів планування, які складає вчитель ФК:
  - річний графік навчально-виховної роботи;
  - робочий план на чверть або семестр;
  - план-конспект уроку.

Впродовж другої години студенти складають конспект уроку.

При складанні конспекту уроку, особливу увагу звернути на термінологію спортивних вправ.

## **ЗРАЗОК КОНСПЕКТУ УРОКУ**

### **ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ (варіативний модуль волейбол) для учнів старшого шкільного віку**

#### **Завдання.**

1. Повторити техніку передачі м'яча зверху двома руками в парах стоячи на місці, з вихідного положення сид ноги нарізно, з переміщенням.
2. Удосконалити техніку подачі м'яча через сітку та у ціль.
3. Сприяти закріпленню правильної постави, розвитку спритності, швидкості, спеціальної витривалості.
4. Виховувати дисциплінованість, організованість, чесність, взаємоповагу, вміння узгоджувати дії в команді.

**Місце проведення:** зал спортивних ігор

**Інвентар:** волейбольні м'ячі (12 шт.)

Виконав

студент \_\_ курсу

факультету \_\_\_\_\_

Львівського державного  
університету фізичної культури

---

Зміст	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
<b>ПІДГТОВЧА ЧАСТИНА 10'12-'</b>		
<p>1. Шиккування групи. Привітання. Перевірка присутності. Повідомлення завдань заняття.</p> <p>2. Вимірювання ЧСС за 10с</p> <p>3. Стройові вправи на місці.</p> <p>4. Різновиди ходьби:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– спортивною ходьбою;</li> <li>– спиною вперед;</li> <li>– приставним в пів-присяді;</li> <li>– стрибками;</li> <li>– стрибками зі зміною положення ніг;</li> <li>– стрибками в присяді;</li> <li>– ходьба.</li> </ul> <p>5. Різновиди бігу з м'ячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг;</li> <li>– високий біг;</li> <li>– згинанням ніг;</li> <li>– на пальцях;</li> </ul>	<p>2'</p> <p>15"</p> <p>10"</p> <p>20м</p> <p>10м</p> <p>15м</p> <p>10м</p> <p>10м</p> <p>10м</p>	<p><b>Фронтальний метод організації.</b></p> <p>На лінію шиккування в одну шеренгу – Ставай!</p> <p><i>Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.</i></p> <p>Показники наближені до <b>75-80</b> уд/хв</p> <p>Право – руч, Кру – гом, Ліво – руч.</p> <p>Обхід ліворуч. Кроком – Руш!</p> <p><b>Одночасний спосіб виконання вправ.</b></p> <p>Дистанція 1м. Темп середній.</p> <p>Спортивною ходьбою – Руш!</p> <p><i>Погляд спрямований вперед. Слідкуємо за правильною поставою.</i></p> <p>Спиною вперед – Руш!</p> <p><i>Погляд спрямований вперед через ліве плече.</i></p> <p>Приставним кроком в пів-присяд – Руш!</p> <p><i>Кут у колінному суглобі 45°. Спина пряма. Погляд перед собою.</i></p> <p>Стрибками – Руш!</p> <p><i>Під час виконання стрибкових вправ руки на поясі. Дотримуватися дистанції 1м.</i></p> <p>Стрибками зі зміною положення ніг – Руш!</p> <p>Стрибками в присяді – Руш!</p> <p>Кроком – Руш!</p> <p>До м'ячів кроком – Руш!</p> <p><i>Слідкувати щоб кожен учень згідно своєї черги взяв м'яч. Дистанція 1,5 м.</i></p>



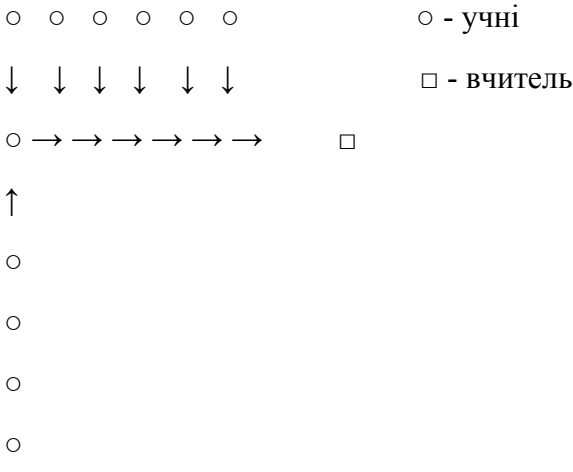
<p>– зі зміною напрямку руху;</p> <p>– спиною вперед;</p>		<p>Бігом – Руш!</p> <p><b>Одночасний спосіб виконання вправ.</b></p> <p>Темп середній. Дистанція 1м.</p>
	20м	<p>Бігом – Руш!</p> <p>Високим бігом – Руш!</p>
<p>6. Ходьба.</p> <p>7. Перешикування для проведення комплексу ВДЗР з м'ячами.</p>	15м	<p><i>Темп високий. М'яч за голову. Кут в кульшовому суглобі 90°.</i></p> <p>Згинанням ніг – Руш!</p>
<p>8. Комплекс ВДЗР з м'ячами</p>	15м	<p>На пальцях – Руш!</p> <p><i>Темп середній. М'яч в правій руці притиснутий до тулуба.</i></p>
<p>I. В. п. – м'яч внизу.</p> <p>1 – м'яч вгору, стати на пальці.</p>	45"	<p>За сигналом 1 свисток – біг у зворотньому напрямку, 2 свистки – оберт на 360°.</p> <p>Спиною вперед – Руш!</p>
<p>2 – в. п.</p> <p>3 – те саме.</p> <p>4 – в. п.</p>	10м	<p><i>Погляд спрямований вперед через ліве плече. Темп середній.</i></p>
<p>II. В. п. – м'яч за голову, ноги нарізно.</p>		<p>Кроком – Руш!</p> <p>В колону по два через центр – Руш!</p>
<p>1 – ліву назад на носок, м'яч вгору;</p>	25"	
<p>2 – в. п.;</p> <p>3 – праву назад на носок, м'яч вгору;</p>		<p><b>Спосіб виконання одночасний.</b></p> <p>Темп середній.</p>
<p>4 – в. п.</p>		<p>Спина пряма. Погляд спрямований вперед.</p> <p>Руки, ноги прямі. Погляд вгору.</p>
<p>III. В. п. – м'яч за голову.</p> <p>1 – нахил;</p>	6-8	<p>Руки, ноги прямі. Погляд вгору.</p>
<p>2 – стійка м'яч вгору;</p> <p>3 – нахил;</p> <p>4 – в. п.</p>		<p>Спина пряма. Лікті розведені. Темп середній.</p>

<p>IV. В. п. – м'яч внизу, ноги нарізно.</p> <p>1 – м'яч вгору;</p> <p>2 – коло м'ячем вправо;</p> <p>3 – м'яч вгору;</p> <p>4 – в. п.;</p> <p>5 – 8 – теж саме, вліво.</p>	<p>6-8</p>	<p>Ліва пряма. Руки прямі. Погляд вгору.</p> <p>Права пряма. Руки прямі. Погляд вгору.</p> <p>Спина пряма. Лікті розведені. Темп середній.</p> <p>Слідкувати за відсутністю прогину в шийному відділі хребта. Ноги прямі.</p>
<p>V. В. п. – м'яч вперед, ноги нарізно.</p> <p>1 – нахил вправо, м'яч за голову;</p> <p>2 – в. п.;</p> <p>3 – теж, в іншу сторону;</p> <p>4 – в. п.</p>	<p>6-8</p>	<p>Руки прямі.</p> <p>Спина пряма. Погляд спрямований вперед.</p>
<p>VI. В. п. – м'яч вгору, ноги нарізно.</p> <p>1 – нахил;</p> <p>2 – в. п.;</p> <p>3 – присід, м'яч вперед;</p> <p>4 – в. п.</p>	<p>6-8</p>	<p>Руки прямі.</p> <p>Амплітуда максимальна. Темп середній. Ноги прямі.</p> <p>Спина пряма. Руки прямі.</p>
<p>VII. В. п. – м'яч внизу, ноги нарізно.</p> <p>1 – випад лівою вліво, м'яч вперед;</p> <p>2 – в. п.;</p> <p>3 – випад правою вправо, м'яч вперед;</p> <p>4 – в. п.</p>	<p>6-8</p>	<p>Амплітуда максимальна. Слідкувати щоб нахил здійснювався в сагітальній площині.</p> <p>Ноги прямі.</p> <p>Спина пряма. Руки прямі.</p>
<p>VIII. В. п. – м'яч перед</p>		

<p>грудьми ноги нарізно.</p> <p>1 – випад лівою вперед, м'яч вгору;</p> <p>2 – в. п.;</p> <p>3 – теж, з правої;</p> <p>4 – в. п.</p>	<p>6-8</p>	<p>М'ячем торкатися підлоги. Ноги прямі.</p> <p>П'ятки не відривати від підлоги.</p> <p>Спина пряма. Темп середній. Погляд вперед.</p>
<p>IX. В. п – м'яч біля пальців, упор присівши.</p> <p>1–7 – відбиваємо м'яч великими пальцями.</p> <p>8 – в. п.</p>	<p>6-8</p>	<p>Права пряма. Руки прямі. Амплітуда максимальна.</p> <p>Ліва пряма. Руки прямі. Амплітуда максимальна.</p>
<p>X. В. п – м'яч біля пальців, упор присівши.</p> <p>1–7 – відбиваємо м'яч вказівними пальцями.</p> <p>8 – в. п.</p>	<p>6-8</p>	<p>Спина пряма. Темп середній. Погляд вперед.</p> <p>Права пряма. Руки прямі. Амплітуда максимальна.</p>
<p>XI. В. п – м'яч біля пальців, упор присівши.</p> <p>1–7 – відбиваємо м'яч середніми пальцями.</p> <p>8 – в. п.</p>	<p>6-8</p>	<p>Ліва пряма. Руки прямі. Амплітуда максимальна.</p> <p>Слідкуємо, щоб учні відбивали м'яч фалангами пальців. Темп високий.</p> <p>Кисті не рухаються.</p>
<p>XII. В. п – м'яч біля пальців, упор присівши.</p> <p>1–7 – відбиваємо м'яч безіменними пальцями.</p> <p>8 – в. п.</p>	<p>8-10</p>	<p>Слідкуємо щоб учні відбивали м'яч фалангами пальців. Темп високий.</p> <p>Кисті не рухаються.</p>
<p>XIII. В. п – м'яч біля пальців, упор присівши.</p> <p>1–7 – відбиваємо м'яч мізинцями.</p>	<p>8-10</p>	<p>Кисті не рухаються.</p>

<p>8 – в. п.</p> <p>XIV. В. п. – м'яч внизу.</p> <p>1 – стрибок ноги нарізно, м'яч вгору;</p> <p>2 – в. п.;</p> <p>3 – 4 – те саме.</p> <p>XV. В. п. – м'яч внизу.</p> <p>1 – м'яч до грудей;</p> <p>2 – стрибок, м'яч вгору;</p> <p>3 – м'яч до грудей;</p> <p>4 – в. п.</p> <p>9. Перешикування для проведення спеціальних вправ в парах.</p> <p>10. Вимірювання ЧСС за 10с</p>	<p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>8-10</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p>	<p>Слідкуємо щоб учні відбивали м'яч фалангами пальців. Темп високий.</p> <p>Кисті не рухаються.</p> <p>Слідкуємо щоб учні відбивали м'яч фалангами пальців. Темп високий.</p> <p>Кисті не рухаються.</p> <p>Слідкуємо щоб учні відбивали м'яч фалангами пальців. Темп високий.</p> <p>Кисті не рухаються.</p> <p>Спина пряма. Темп вищий за середній.</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання.</p> <p>Спина пряма. Темп вищий за середній.</p> <p>Слідкувати за чіткістю виконання.</p> <p>1 колона поворот через ліве плече на 180°.</p> <p>1 колона покласти м'ячі в кошик.</p>
---	---	--



<p>вихідного положення сид ноги нарізно.</p> <p>IV. Передача м'яча зверху з переміщеннями.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p>	<p>Слідкувати щоб пальці були напружені. Кисті не широко розставлені. Передача виконується від лоба.</p> <p><b>Потоковий спосіб виконання вправи.</b></p> <p>Відстань 1 м.</p> <p>1 шеренга стоїть на місці з м'ячами інша шеренга шикується в одну колону один за одним. За командою вчителя учні 2 шеренги по черзі виконують передачу м'яча двома руками зверху переміщуючися приставним кроком зліва направо.</p> <p>Слідкувати за правильним виходом під м'яч та положеннями рук.</p> <div style="text-align: center;">  <p>○ ○ ○ ○ ○ ○                      ○ - учні ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓                      □ - вчитель ○ → → → → → →                      □ ↑ ○ ○ ○ ○</p> </div>
<p>V. Подача м'яча через сітку.</p>	<p>2'</p>	<p><b>Позмінний спосіб виконання вправи.</b></p> <p>1 колона на одній стороні майданчика, 2 колона перейшла на іншу сторону майданчика.</p> <p>Всі учні стають обличчям до сітки.</p> <p>Одна нога ставиться на пів – кроку вперед. М'яч підкидається лівою рукою вгору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою замахується вгору назад, масу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починають сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво й перенесенням маси тіла на ліву ногу.</p>

<p>VI. Подача м'яча через сітку в ціль.</p> <p>VII. Подача м'яча через сітку в 1, 2, 3, 4, 5, 6 зони.</p> <p>11. Перешиккування для проведення двохсторонньої гри.</p> <p>12. Двохстороння гра.</p>	<p>3'</p> <p>3'</p> <p>15''</p> <p>10'</p>	<p>Удар виконується майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука випрямляється й виконує удар по м'ячу.</p> <p><b>Позмінний спосіб виконання вправи.</b></p> <p>Ціль розміщується на трьохметровій лінії волейбольного майданчика (6м від учнів).</p> <p>Слідкувати за правильним вихідним положенням, ударом по м'ячу. Виконувати подачу розслабленою рукою.</p> <p>Слідкувати щоб учень точно попадав в задану зону. Слідкувати за правильністю підкидання м'яча.</p> <p>Покласти м'ячі в кошик.</p> <p>З учнів першої колони формується одна команда для гри, з учнів другою колони – друга.</p> <p>Учні самостійно проводять суддівство. Учитель здійснює корекцію.</p>
<p><b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА 5-8'</b></p>		
<p>13. Перешиккування для проведення вправ на відновлення.</p>	<p>15-20''</p>	<p>На лінію шиккування в одну шеренгу – Ставай!</p> <p><b>Фронтальний метод організації. Одночасний спосіб виконання вправ.</b></p>

14. Вимірювання ЧСС за 10с	15"	Слідкувати за адекватністю фізичних навантажень.
15. Вправи для відновлення:		
I. В. п. – о. с.		Сина пряма. Темп повільний.
1 – 2 – руки вгору.	4-5	Руки піднімаємо вгору через сторони, потягнутися, вдих носом.
3 – 4 – в. п.		Видих носом.
II. В. п. – о. с.		Сина пряма. Темп повільний. Вдих.
1–3 – нахил, руками обхопити коліна.	4-5	Повільний розтягнутий видих.
4. – в. п.		До гімнастичних стінок кроком – Руш!
III. Вис на гімнастичній стінці.		Повільне глибоке дихання.
16. Підведення підсумків тренування.	20-30"	На лінію шиккування в одну шеренгу – Ставай!
17. Вимірювання ЧСС за 10с	3-4'	Показники наближені до 75-80 уд/хв
18. Організований вихід із залу.	15"	Право – руч! В колона по одному на вихід із залу кроком – Руш!

### Рекомендована література:

#### Основна:



- Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008.
- Фізична культура : навч. прогр. 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – 88 с.
- Фізична культура в школі : навч. прогр. 5–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – 368 с.
- Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
- Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : пудручник / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.

#### **Допоміжна:**

- Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – Київ : ІЗМН, 1997. – 52 с.
- Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Львів : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
- Ярошик М. Підготовка бакалаврів фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання : навч.-метод. рек. / Марта Ярошик. – Львів : ЛДУФК, 2009. – 108 с.

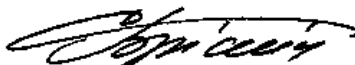
«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри

теорії спорту та фізичної культури

31 серпня 2017 р. протокол № 1

Зав. каф



Бріскін Ю. А.

## **ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

**з дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень»**

**рівень вищої освіти «магістр»**

**(спеціалізація «Спорт вищих досягнень»**

**для студентів 5 курсу ФС та 6 курсу ФПК ІІІ та ЗО РВО**

**Конспекти самопідготовки** (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях).

### **Самостійна робота №1**

**Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця фізичної культури і 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.

### **Самостійна робота №2**

**Підготувати реферат-роздум “Тренер-кумир”**

У роботі розкрити власне бачення постаті ідеального тренера на основі співставлення рис характеру та компонентів майстерності з реально існуючим тренером, який є кумиром.

### **Самостійна робота №3**

Скласти план позатренувальних заходів збору.

У роботі навести перелік основних позатренувальних заходів, які використовуються упродовж одного-двох мікроциклів, охарактеризувати мету та завдання кожного з них.

#### **Самостійна робота №4**

Скласти конспект психотехнічного тренування

У роботі навести приклади 4-5 психотехнічних ігор, які використовуються для формування у спортсменів окремих сторін психічної підготовленості. Охарактеризувати мету, завдання та зміст кожної із запропонованих психотехнічних ігор.

#### **Самостійна робота №5**

Написати реферат на тему: „Резерви адаптації м'язових, з'єднуючих та кісткових тканин” або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення”

Вимоги до реферату:

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

6. Захист реферату.

#### **Самостійна робота №6**

Аналітична робота: Засоби відновлення працездатності спортсменів

При виконанні роботи визначити роль відновлення в системі підготовки спортсменів, проаналізувати сучасну класифікацію засобів відновлення в спорті, дати детальну характеристику найбільш ефективним засобам відновлення, що широко використовуються в обраному виді спорту.

#### **Самостійна робота №7**

Підготувати відеопрезентацію змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів.

#### **Самостійна робота №8**

Розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту).

Вказати вік спортсмена, кваліфікацію, рівень змагань. Представити структуру мезоциклу з розподілом параметрів обсягу та інтенсивності навантажень, співвідношень фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовки за мікроциклами підготовки. Визначити основні завдання, пріоритетні засоби підготовки для кожного мікроциклу передзмагального мезоциклу. Форма плану довільна.

### **Самостійна робота № 9**

Інформаційний пошук „Еволюція системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”. При виконанні роботи необхідно скласти бібліографічний список з 20 літературних джерел, що включає основні (фундаментальні) праці в хронологічному порядку з короткою анотацією кожного джерела.

### **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. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – Киев: Здоров'я, 1988. – 215 с.
3. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А. А., Исаев А. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
4. Допоміжна:
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 312., ил.
6. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
7. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Гавердовский Ю. К. // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 12–20.
8. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Горбунов Г. Д. – Москва : Физкультура и спорт. – 208 с.
9. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.

10. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
11. Цзен Н. В. Психотехнические игры в спорте / Цзен Н. В., Пахомов Ю.В. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

### **Інформаційні ресурси інтернет**

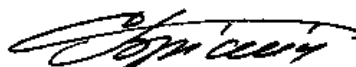
«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри

теорії спорту та фізичної культури

31 серпня 2017 р. протокол № 1

Зав. каф



Бріскін Ю. А

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ ДЛЯ  
СТУДЕНТІВ 5 курсу ФПК ПП та ЗО**

**Рівень вищої освіти «бакалавр»**

**Напрямок підготовки «Спорт»**

Загальні положення

Відповідно до навчального плану студенти заочної форми навчання виконують контрольну роботу у X семестрі.

Завдання контрольної роботи:

Поглибити і закріпити знання студентів з дисципліни «Загальна теорія адаптивного спорту».

Отримати навички опрацювання літературних джерел і вміння узагальнювати матеріал;

Перевірка знань студентів з певної теми навчальної дисципліни.

Після вибору теми контрольної роботи (див. розділ “Тематика контрольних робіт”) необхідно приступити до підбору літературних джерел і попереднього ознайомлення з їх змістом. Це полегшить складання плану контрольної роботи.

В плані повинні бути три основні розділи:

Вступ - обґрунтування актуальності та короткі повідомлення про зміст контрольної роботи;

Основна частина - в логічній послідовності розкриває зміст обраної теми;

Висновки.

До виконання контрольної роботи студенти повинні підходити творчо. Якість роботи оцінюється насамперед по тому, наскільки самостійно і вірно студент розкриває в ній зміст головних питань теми.

Необхідно уникати поверхневого викладення, загальних фраз, дослівного запозичення тексту з використаних джерел. При дослівному записі (цитованні) слід обов'язково робити посилання на джерела зі значенням сторінок.

### Зовнішнє оформлення роботи

Контрольна робота повинна мати обкладинку і титульну сторінку, на якій зверху зазначено: Львівський державний університет фізичної культури, Факультет ПК ПП та ЗО. Нижче зазначається тема, а також прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, група і домашня адреса.

На першій сторінці роботи подається план контрольної роботи.

В кінці роботи наводиться список використаної літератури, зазначається дата відправки в університет і особистий підпис виконавця.

Список літературних джерел складається за алфавітом

## **Тема 1. Місце адаптивного спорту в міжнародній Олімпійській системі.**

Загальна характеристика Олімпійського руху. Типологічна класифікація Олімпійського руху. Адаптивний спорт в Олімпійському русі.

## **Тема 2. Генеза адаптивного спорту.**

Генеза паролімпійського спорту. Генеза дефлімпійського спорту. Генеза Спеціальних Олімпіад. Керівні організації адаптивного спорту в Україні та в світі.

## **Тема 3. Адаптивний спорт як соціальне явище**

Фактори, що зумовлюють виникнення та розвиток адаптивного спорту.  
Концепція адаптивного спорту в системі міжнародного олімпійського руху.  
Мета та завдання адаптивного спорту. Основні принципи адаптивного спорту. Соціальні функції адаптивного спорту

## **Тема 4. Особливості спортивної роботи з особами з інвалідністю**

Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з особами з інвалідністю. Специфічність вимог до організації спортивних змагань з

особами з інвалідністю. Проведення нетрадиційних змагань з особами з інвалідністю. Класифікація з осіб з інвалідністю в залежності від пошкодження

### **Тема 5. Спортивна класифікація з осіб з інвалідністю, які мають пошкодження опорно-рухового апарату**

Загальна характеристика нозології. Класифікації спортсменів з пошкодженням опорно-рухового апарату. Класифікація спортсменів з пошкодженням хребта і спинного мозку. Класифікація спортсменів з наслідками церебрального паралічу. Класифікація спортсменів з ампутаціями. Класифікація спортсменів з „іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату”.

### **Тема 6. Спортивна підготовка осіб з інвалідністю, які мають пошкодження опорно-рухового апарату**

Корекційно-реабілітаційна підготовка спортсменів з ПОРА. Завдання корекційно-реабілітаційної підготовки спортсменів з ПОРА. Визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів з ПОРА. Базові види спорту для спортсменів з ПОРА. Форми організації тренувань на етапі корекційно-реабілітаційної підготовки. Основні засоби спортивної підготовки спортсменів з ПОРА.

### **Тема 7. Спортивна робота з особами з відхиленнями розумового розвитку.**

Класифікація осіб з вадами інтелекту (“КІ”). Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з вадами інтелекту. Завдання занять спортом з особами з вадами інтелекту. Філософія Спеціальних Олімпіад.

### **Тема 8. Спортивна підготовка осіб з відхиленнями розумового розвитку.**

Організація і проведення змагань з особами з вадами інтелекту. Структура та зміст спортивного тренування осіб з вадами інтелекту. Характеристика видів спорту, які використовуються у заняттях з особами з вадами інтелекту.

## **Рекомендована література**

### **Основна:**

1. Бріскін Ю. Спорт інвалідів : підручник / Юрій Бріскін. – Київ: Олімпійська література, 2006.
2. Бріскін Ю. Параолімпійський спорт : навч. посіб. / Юрій Бріскін, Аліна Передерій, Віктор Строкатов ; за заг. ред. Ю. А. Бріскіна. – Львів : Арал, 2001. – 141 с.



3. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч. посіб. / Ю. А. Бріскін. – Львів : Ахіл, 2003. – 128 с.
4. Бріскін Ю. А. Організаційні основи Паралімпійського спорту : навч. посіб. / Ю. А. Бріскін. – Львів : Кобзар, 2004. – 180 с., іл.

#### **Допоміжна:**

1. Передерій А. Общая характеристика классификаций в спорте инвалидов / Алина Передерий, Ольга Борисова, Юрий Брискин // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 50–54.
2. Бріскін Ю. А. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту [Електронний ресурс] / Бріскін Ю. А. Передерій А. В. //Оздоровча і спортивна робота з неповносправними : монографія / за заг. ред. Бріскіна Ю., Линця М., Боляха Е., Мігасевича Ю. – Львів : Видавець Тарас Сорока. – 2004. – С. 22–29. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10627>

#### **Інформаційні ресурси інтернет**

1. Official website of the Paralympic Movement [Electronic resource]. – Access mode: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
2. Національний комітет спорту інвалідів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.paralympic.org.ua](http://www.paralympic.org.ua)
3. Special Olympics [Electronic resource]. – Access mode: [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)
4. Deaflympics [Electronic resource]. – Access mode: [www.deaflympics.org](http://www.deaflympics.org)
5. Ciss.com Electronic resource]. – Access mode: [www.ciss.com](http://www.ciss.com)
6. [International Blind Sports Federation: Official website of IBSA](http://www.ibsa-sports.org) [Electronic resource]. – Access mode: [www.ibsa-sports.org](http://www.ibsa-sports.org)



ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

проректор з навчальної роботи

\_\_\_\_\_ Музика Ф.В.

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2017 р.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

декан факультету спорту

\_\_\_\_\_ Ріпак І.М.

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2017 р.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

декан факультету підвищення

кваліфікації, перепідготовки,

післядипломної та заочної освіти

\_\_\_\_\_ Сидорко О.Ю.

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2017 р.

**ПРОГРАМА**

**науково-педагогічної практики**

**для студентів V курсу факультету спорту**

**та студентів VI курсу факультету підвищення кваліфікації, перепідготовки  
та заочної освіти**

**спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт»  
рівень вищої освіти «магістр»**

Тривалість - 5 тижнів

Обсяг - 150 год.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри ТС та ФК

“ \_\_\_ ” серпня 2017 р. протокол № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Бріскін Ю.А.

## **З М І С Т**

1. Пояснювальна записка
2. Завдання практики
3. Організація практики
4. Керівництво практикою
5. Типові навчальні завдання
6. Зміст роботи магістранта-практиканта
7. Перелік документів, що подаються магістрантами на захист практики
8. Орієнтовна схема характеристики практиканта
9. Критерії оцінювання
10. Рекомендована література

## 1. Пояснювальна записка

Практика зі спеціальності є складовою частиною процесу підготовки фахівців у вищих навчальних закладах і заключною ланкою підготовки випускників університету до практичної діяльності.

В процесі практики магістранти оволодівають сучасними методами і формами організації роботи в галузі їх майбутньої професії, формують, на базі отриманих в університеті знань, вмінь і навичок, здатність приймати самостійні рішення при роботі в реальних ринкових умовах, формують потребу систематично оновлювати свої знання і творчо їх застосовувати у практичній діяльності.

Під час практики поглиблюються і закріплюються теоретичні знання зі всіх дисциплін навчального плану, формується здатність до творчого їх застосування.

Поставлена мета досягається шляхом ознайомлення з структурою і змістом роботи спортивної організації, навчального закладу - об'єкта практики, утворення цілісної уяви про зміст і характер професійної діяльності, формування у практикантів стійких навичок в організації, плануванні, проведенні і контролі навчально-тренувального процесу, використання передових методів організації і планування діяльності тренера, викладача, науковця та спортивного функціонера. Зміст науково-тренерської практики магістрантів пов'язаний з педагогічною, організаційною та загальною тренерською практиками. **Метою практики** є апробація теоретико-методичних знань у реальній практичній діяльності та формування професійних вмінь і навичок.

## 2. Завдання практики

1. Ознайомлення зі структурою, формами та методами роботи, змістом робочої документації керівних спортивних організацій різного рівня.

2. Ознайомлення зі структурою, формами та методами роботи, змістом робочої документації структурних підрозділів вищих навчальних закладів.

3. Оволодіння навичками викладацької роботи:

- планування лекційних, семінарських та практичних занять;
- підготовка конспектів та проведення фрагментів навчальних занять;
- участь в засіданнях кафедр, в організації університетських заходів.

4. Вдосконалення навичок тренерської роботи, вдосконалення прикладних умінь та оволодіння практикою використання в підготовці спортсменів методичних положень, які виходять з принципів системи підготовки спортсменів:

- побудова тренувального заняття;
- планування мікро- та мезоструктур підготовки спортсменів в залежності від завдань та періодів макроциклу;
- підбір ефективних засобів та методів тренувального процесу;
- індивідуалізація процесу фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки спортсменів в залежності від їх індивідуальних особливостей, віку та кваліфікації;

- управління динамікою тренуваності та набуття спортивної форми;
- проведення оперативного, поточного та етапного контролю підготовленості кваліфікованих спортсменів.
- керівництво спортивною групою в процесі тренувального заняття;
- ведення виховної роботи та вміння спрямовувати процеси самовиховання спортсменів;
- керування станом тренуваності спортсменів;
- спілкування зі спортивними функціонерами та громадськістю;
- проведення спортивних змагань, свят.

#### 5. Формування та вдосконалення навичок наукової роботи:

- оволодіння емпіричними методами наукової роботи;
- вдосконалення навичок узагальнення отриманих фактичних даних;
- підготовка наукової публікації.

### 3. Організація практики

Відповідальність за організацію проведення і контроль науково-педагогічної практики покладається на університетського керівника практиками. Навчально-методичне керівництво і виконання програми практики забезпечує кафедра теорії спорту та фізичної культури.

Загальну організацію практики і контроль за її проведенням здійснює університетський керівник практики, котрий підпорядкований проректору з навчальної роботи.

До керівництва науково-педагогічною практикою залучаються досвідчені викладачі спортивно-педагогічних кафедр, керівники структурних підрозділів, спортивних організацій тощо.

Керівник науково-педагогічної практики університету забезпечує проведення всіх організаційних заходів, інструктує про порядок проходження практики, рекомендує практикантам необхідні для аналізу та звітності документи, інформує практикантів про систему звітності за підсумками практики. В тісному контакті з керівниками практики на об'єктах забезпечує якість виконання документації у відповідності з програмою, контролює забезпечення нормальних умов праці і побуту практикантів і проведення з ними обов'язкових інструктажів з охорони праці і техніки безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять.

Університетський керівник практик, приймає захист практики і готує звіт про її підсумки з зауваженнями і рекомендаціями щодо покращення науково-педагогічної практики магістрантів.

### 4. Керівництво практикою

Загальне керівництво здійснюють декан факультету спорту. Методичне керівництво здійснює факультетський керівник практики.

Факультетський керівник (кафедра теорії спорту та фізичної культури) здійснює методичне керівництво роботою магістрантів, координує діяльність методистів на об'єктах практики, проводить методичні наради з теоретико-методичних питань практики.

Методист на об'єкті практики знайомить зі структурою, особливостями діяльності організації (структурного підрозділу), з документами планування та іншими навчально-методичними матеріалами. Контролює явку практикантів для проведення занять згідно розкладу. Надає допомогу практикантам у виконанні розділів програми практики згідно з їх індивідуальними планами. Бере участь у захисті практики.

### **5. Типові навчальні завдання**

1. Скласти індивідуальний план роботи на період практики.
2. Проаналізувати наявні нормативні документи, навчально-методичні матеріали (плани роботи, конспекти занять, індивідуальні плани та ін.), які використовуються на базі практики.
3. Підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.). Записати їх в своєму щоденнику для подальшого аналізу ефективності їх використання. Спланувати за критеріями компонентів суворо регламентованої вправи інтенсивність та обсяг навантаження, час та характер відпочинку при виконанні тренувальних завдань в заняттях (основні параметри занотувати в щоденнику).
4. Провести тренувальні заняття мікроциклу підготовки.
5. Проаналізувати 1-2 тренувальних заняття.  
Використати метрологічні (кількісні) показники зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Порівняти зі своїм розумінням сучасної системи підготовки спортсменів, зробити висновки. В аналізі зосередитись на:
  - підборі засобів і методів тренування, їх адекватності стану та структурі підготовки, індивідуальним особливостям та підготовленості спортсменів;
  - динаміці навантаження (зовнішньої та внутрішньої його сторін), обсягу, відпочинку;
  - організації заняття та виховному впливі тренера;
  - інших можливих зауваженнях (структура заняття, місце в мікро-, мезоциклах та взаємозв'язок з попереднім і наступним заняттями тощо).
6. Підготувати конспект фрагменту семінарського чи практичного заняття з профільною дисципліни (за вибором магістранта).
7. Провести 3-4 фрагменти семінарського чи практичного заняття з профільною дисципліни (за вибором магістранта).
8. Взяти участь в засіданні кафедри університету, тренерській нараді, ознайомитися з діяльністю інших підрозділів університету. Занотувати в щоденнику зміст основних питань, перелік опрацьованої документації.
9. Ознайомитися з діяльністю спортивних організацій, взяти участь у нарадах, засіданнях, ознайомитися з формами документації планування, обліку та звітності. Занотувати в щоденнику перелік опрацьованої документації.
10. Провести контрольно-залікове тренувальне та семінарське (чи практичне) заняття з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань та змісту заняття.
11. Взяти участь в організації спортивного заходу (змагання, спортивне свято, ігри для осіб інвалідністю тощо).
12. Провести наукове дослідження з теми магістерської роботи.
13. Підготувати наукову публікацію.

## 6. ЗМІСТ РОБОТИ МАГІСТРАНТА–ПРАКТИКАНТА

№ за п.	Розділ і зміст роботи	Документація для вивчення і виконання
<b>1</b>	<b>Ознайомлення з об'єктом практики.</b>	
1	Ознайомлення з діяльністю спортивної організації – об'єктом практики.	Положення про спортивну організацію. Статут організації. Нормативні документи.
2	Ознайомлення з організацією навчального процесу, тренувального процесу, навчальної, виховної роботи, структурою і змістом підготовки спортсменів (студентів).	Розклад занять. Плани виховної роботи. Накази. Статистичні звіти.
3	Вивчення законодавчої і нормативної документації Уряду, Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту, МОН України, що визначають напрями діяльності організації – об'єкта практики.	Укази Президента. Постанови Уряду. Накази і Постанови Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту. Накази і Постанови МОН України.
4	Знайомство з керівним складом спортивної організації, тренерським складом, спортсменами та рівнем їх спортивної підготовленості. Знайомство з викладацьким складом кафедри ВНЗ.	Штатний розпис. Списки навчальних груп.
5	Ознайомлення зі станом матеріально-технічного, методичного та наукового забезпечення навчального/тренувального процесу.	Нормативні документи. Накази, постанови спортивної організації. Плани. Річні звіти.
<b>II</b>	<b>Організаційна робота магістранта</b>	
1	Розробка індивідуального плану	Програма науково-педагогічної



	магістранта-практиканта з науково-педагогічної практики.	практики. Програми для СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ. Плани навчально-тренувального процесу. Навчальні плани та навчальні програми.
2	Ознайомлення з діяльністю спортивних організацій	Статути спортивних організацій, положення про ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
3	Ознайомлення з діяльністю керівних структур спорту м. Львова та Львівської області	Нормативні документи. Накази, постанови спортивної організації, плани, звіти.
4	Ознайомлення з діяльністю структурних підрозділів вищих навчальних закладів	Статути ВНЗ, документи планування та обліку діяльності структурних підрозділів вищих навчальних закладів
5	Складання звітної документації за підсумками практики.	Документація за всіма розділами програми тренерської практики.
<b>III</b>	<b>Навчально-спортивна робота</b>	
1	Визначення мети, завдань навчально-тренувального процесу і виховної роботи зі спортсменами.	Програма з видів спорту для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
2	Визначення контингенту учнів і навчальних груп для проведення практики.	Нормативні документи. Наповнення груп. Плани комплектування. Накази. Особисті справи учнів. Журнали обліку роботи тренерів.
3	Ознайомлення з розкладом проведення занять. Складання розкладу для закріпленої групи спортсменів.	Розклад занять.
4	Підготовка місць для проведення занять, спортивного інвентарю, приладів, обладнання.	Тарифи орендної плати. Інструкції по забезпеченню безпеки праці.
5	Визначення і розробка організаційних форм проведення занять та взаємодії з тренерами.	Функціональні обов'язки тренера, практиканта, методиста.
6	Складання планів тренувального	Програми з видів спорту. Плани

	процесу на мезоцикл, макроцикл, конспектів тренувальних занять.	тренувань спортсменів.
7	Проведення тренувальних занять.	Конспекти занять.
8	Визначення тренувальних завдань, управління діяльністю, оперативний контроль за станом, облік навантаження спортсменів у процесі занять, підведення підсумків тренувального процесу.	Плани тренувального процесу. Індивідуальні щоденники спортсменів. Журнал обліку роботи.
9	Облік виконаного тренувального обсягу та ефективності навчально-тренувального процесу.	Журнал обліку роботи. Аналіз контрольних нормативів. Протоколи участі у змаганнях. Індивідуальні щоденники спортсменів.
10	Складання регламентуючої документації для підготовки і проведення спортивних змагань, підготовки суддівських кадрів, присвоєння спортивних розрядів.	Календар спортивно-масових заходів. Положення про змагання. Положення про суддівські колегії. Єдина спортивна класифікація України.
11	Участь в організації і проведенні спортивних змагань. Участь у роботі суддівської колегії. Робота в якості представника команди. Подача заявок, перезаявка, подача протесту. Підготовка звіту про проведення змагань чи участь у змаганнях.	Правила змагань з виду спорту. Регламент проведення змагань. Суддівська документація (заявка, перезаявка, протоколи змагань, звіт суддівської колегії та ін.).
12	Допомога в організації тренувального процесу та змагань для осіб з інвалідністю.	Календар спортивних заходів ЛРЦФКСІ „Інваспорт”, ВГОІ „Спеціальна Олімпіада України”
<b>IУ</b>	<b>Виховна і профорієнтаційна робота</b>	
1	Визначення мети, завдань, форм і методів виховної роботи відповідно до контингенту групи спортсменів.	План виховної роботи.
2	Проведення бесід, диспутів, обговорення спортивних статей і	Посібники з виховної роботи. Конспекти бесід, плани диспутів,

	книг, зустрічей з видатними спортсменами, ветеранами спорту і праці, організація культурного дозвілля.	тексти доповідей.
3	Проведення профорієнтаційної роботи по залучення до вступу в ЛДУФК спортивно-обдарованої молоді.	Списки бажаючих до вступу в університет.
<b>У</b>	<b>Адміністративно-господарська та фінансова діяльність</b>	
1	Вивчення фінансових документів організації — об'єкта практики.	Бюджет організації, кошториси на проведення спортивних заходів. Документи фінансової діяльності.
2	Оформлення документації на проведення навчально-тренувальних зборів.	Накази. Кошториси. Бланки (форми) кошторисів, відряджень.
3	Складання фінансових звітів про проведення спортивних заходів.	Бланки (форми) кошторисів, відряджень. Документи обліку роботи з проведення спортивних заходів.
4	Участь у придбанні спортивної форми, інвентарю, обладнання, його списання.	Рахунки на придбання. Довіреності. Накладні. Акти на списання.
5	Складання угоди на оренду спортивної бази.	Угода (контракт).
<b>УІ</b>	<b>Методична та науково-дослідна робота</b>	
1	Вивчення методичних документів.	Навчальні та робочі програми профільюючих дисциплін. Програма науково-педагогічної практики.
2	Участь у методичних заняттях бригади.	Індивідуальний план та документація практиканта.
3	Опрацювання методичної літератури з питань організації, проведення та управління навчально-тренувальним процесом	Методичні посібники, монографії, наукові публікації, методичні рекомендації тощо.

	і тренерською діяльністю.	
4	Проведення індивідуальних наукових досліджень.	Результати досліджень для виконання магістерської роботи.
5	Узагальнення та аналіз даних тестування в процесі тренувальних занять, участі у змаганнях спортсменів навчальних груп.	Протоколи тестування. Протоколи спортивних змагань.
6	Розробка наукової проблеми з теми магістерської роботи	Підготовка наукової публікації
7	Підготовка та проведення фрагментів семінарських та практичних занять	Підготовка конспектів фрагментів семінарських та практичних занять

## 7. Орієнтовний перелік документів,

які подаються магістрантами на захист практики.

1. Щоденник практиканта, що включає календарний графік проходження практики (індивідуальний план роботи) та робочі записи (див. зразки робочої документації).
2. Педагогічний аналіз навчально-тренувальних занять.
3. Конспекти проведених семінарських чи практичних занять.
4. План (сценарій) спортивного заходу.
5. Положення про змагання.
6. Матеріали науково-дослідної роботи.
7. Текст наукової публікації.
8. Результати профорієнтаційної роботи (списки спортсменів, бажаних вступити в ЛДУФК).
9. Звіт про проходження практики.

## 8. Орієнтовна схема характеристики практиканта.

Характеристика

магістранта \_\_\_\_\_

(П.І.Б.)

який проходив науково-педагогічну практику в \_\_\_\_\_

(організація)

з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Відомості про теоретичну та практичну підготовленість практиканта:

- наявність знань, вмінь та навичок; планування всіх форм роботи; складання навчальної документації; проведення навчально-тренувальних (семінарських, практичних) занять, організаційні здібності та ін.;
- відношення практиканта до практики та його дисципліна, активність та самостійність в роботі;
- вміння практиканта критично оцінити проведenu ним роботу, виявити та виправити допущені в роботі помилки;
- взаємовідносини зі спортсменами, з педагогічним колективом спортивної організації та ін.;
- інші особистісні якості та особливості, які були виявлені в період практики і які можуть мати вплив на професійну підготовку та майбутню педагогічну діяльність практиканта.

Вказати, чи може практикант після завершення навчання бути рекомендованим до тренерської, викладацької, наукової роботи. З яким контингентом (вік та кваліфікація) може працювати.

Диференційована оцінка за практику.

Керівник організації ( \_\_\_\_\_ )

Керівник бригади ЛДУФК ( \_\_\_\_\_ )

Тренер (викладач) ( \_\_\_\_\_ )

М.П.

## 9. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

**виконання програми науково-педагогічної практики магістрантами зі спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”**

0-30 балів – виконання завдань з основного розділу роботи

0-30 балів – наукова робота магістранта (в т.ч. до 10 балів – підготовка до друку тексту наукової публікації, до 20 балів – проведення наукових досліджень, збір емпіричних даних, підготовка первинних матеріалів)

0-20 балів – складання робочої документації

0-10 балів – участь в організації спортивних заходів, змагань

0-10 балів - виконання завдань з додаткових розділів роботи

### Шкала підсумкової атестації з практики

Рейтинговий показник	Оцінка у національній шкалі		Оцінка ECTS
90-100	Зараховано	5 (відмінно)	A ((відмінно)
82-89		4 (добре)	B (дуже добре)
75-81			C (добре)
68-74		3 (задовільно)	D (задовільно)
61-67			E (достатньо)
35-60		2 (незадовільно)	Fx (незадовільно) з можливістю повторного складання

1-34	Не зараховано	-	Ф (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням
------	---------------	---	---

## 10. 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. Правила змагань з видів спорту.
3. Програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з видів спорту.
4. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”.
5. Закон України „Про вищу освіту”.
6. Положення про ДЮСШ.

### Допоміжна:

7. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студ., асп. и препод. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.

### Інформаційні ресурси інтернет

1. Управління фізичної культури та спорту Львівської облдержадміністрації [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sport-oda.lviv.ua/stor.php?cat=27>
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

Програму склали:

А. Передерій

Г. Маланчук

## **Зразки звітної документації з практики**

**Львівський державний університет фізичної культури**

### **ЩОДЕННИК ПРАКТИКИ**

---

(вид і назва практики)

студента \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

Інститут, факультет, відділення \_\_\_\_\_

Кафедра, циклова комісія \_\_\_\_\_

Рівень вищої освіти \_\_\_\_\_

Галузь знань \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_

(назва)










**Відгук і оцінка роботи студента на практиці**

\_\_\_\_\_

(назва підприємства, організації, установи)


--

Керівник практики від підприємства, організації, установи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

**Відгук осіб, які перевіряли проходження практики**




**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри теорії спорту  
та фізичної культури  
протокол № 1

Зав. каф.        Бріскін Ю.А.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні ради ФПК ПП та ЗО  
протокол № 3

Голова ради \_\_\_\_\_ Сидорко О.Ю.

**ПРОГРАМНІ ВИМОГИ ДО ДЕРЖАВНОГО ІСПИТУ**

**“ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА І ОРГАНІЗАЦІЯ  
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ”**

для студентів рівня вищої освіти «Бакалавр»

напрямок підготовки 6.010202 - Спорт

## **Частина 1. Загальна теорія підготовки спортсменів**

1. Спорт як вид і результат діяльності.
2. Роль спорту в розвитку і вихованні людини.
3. Змагання в системі підготовки спортсменів.
4. Структура та зміст змагальної діяльності в спорті (на прикладі спортивної спеціалізації).
5. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів.
6. Адаптація до тренувальних впливів в системі підготовки спортсменів.
7. Засоби спортивного тренування.
8. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.
9. Методи спортивного тренування.
10. Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті.
11. Методика розвитку сили.
12. Методика розвитку швидкості рухів.
13. Методика розвитку загальної витривалості.
14. Методика розвитку спеціальної витривалості (на прикладі спортивної спеціалізації).
15. Методика розвитку гнучкості.
16. Методика розвитку рівноваги.
17. Методика розвитку спритності.
18. Техніка спортивних вправ як система рухів.
19. Завдання та зміст технічної підготовки спортсменів.
20. Завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів.
21. Методика тактичної підготовки спортсменів.
22. Завдання та зміст психічної підготовки спортсменів.
23. Тренувальні заняття, їх типи, структура і зміст.
24. Мікро- та мезоцикли їх типи, структура і зміст.
25. Макроцикли, їх типи, структура і зміст.
26. Загальний аналіз побудови багаторічного тренувального процесу.
27. Завдання та зміст оперативного, поточного та етапного контролю в підготовці спортсмена.
28. Методика підготовки спортсменів у гірських умовах.
29. Боротьба з застосуванням допінгів у спорті.
30. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.

## **Частина 2. Олімпійський спорт**

1. Джерела спорту в Стародавній Греції.
2. Програма Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
3. Організація і проведення Олімпійських ігор в Стародавній Греції.
4. Участь у змаганнях, визначення і ушановування переможців Олімпійських ігор в Стародавній Греції.
5. Характеристика класичного періоду проведення Олімпійських ігор.

6. Підготовка атлетів до Олімпійських ігор в Стародавній Греції.
7. Криза олімпійського спорту у стародавньогрецькому спорті.
8. Римський період проведення Олімпійських ігор і причини їх заборони.
9. Спроби відродження Олімпійських ігор в XVII-XIX ст.
10. П'єр де Кубертен і відродження Олімпійських ігор.
11. Конгрес 1894 р. та його роль в олімпійському русі.
12. Утворення Міжнародного олімпійського комітету (МОК).
13. Міжнародна олімпійська система: принципи, структура і діяльність.
14. Олімпійська хартія - основоположний правовий документ олімпійського руху.
15. Президенти МОК, їх роль в розвитку олімпійського спорту.
16. Еволюція уявлення про спортсмена-аматора.
17. Професіоналізація олімпійського спорту.
18. Підготовка і проведення Олімпійських ігор.
19. Типова структура та зміст діяльності ОКОІ.
20. Програма Олімпійських ігор.
21. Діяльність МОК на сучасному етапі періодизації Ігор Олімпіад.
22. Комерціалізація олімпійського спорту.
23. Місце інваспорту в міжнародній олімпійській системі.
24. Економічна діяльність МОК.
25. Діяльність НОК України.
26. Олімпійський спорт в Україні.
27. Сучасний стан і перспективи розвитку олімпійського спорту в Україні.
28. Досягнення спортсменів України в Іграх Олімпіад.
29. Досягнення спортсменів України в зимових Олімпійських іграх.
30. Участь та досягнення спортсменів Львівщини в Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх.

### **Частина 3. Професійний спорт**

1. Професійний спорт як соціальне явище.
2. Визначення понять “професійний спорт”, “спортсмен-професіонал”, “професійна ліга (асоціація)”, “спортивний маркетинг”, “спортивне спонсорство”, “спортивне ліцензування”, аналіз їх змісту.
3. Спільні та відмінні риси професійного та олімпійського спорту.
4. Загальні соціальні функції професійного спорту.
5. Специфічні соціальні функції професійного спорту.
6. Позитивні та негативні риси ПС як соціального явища.
7. Передумови виникнення професійного спорту у Великобританії.
8. Передумови виникнення професійного спорту у США.
9. Формування та розвиток професійного бейсболу.
10. Формування та розвиток професійного американського футболу.
11. Формування та розвиток професійного баскетболу.
12. Формування та розвиток професійного хокею.



13. Формування та розвиток професійного тенісу.
14. Формування та розвиток професійного боксу.
15. Роль засобів масової інформації у формуванні та розвитку ПС.
16. Формування та розвиток ПС в Україні.
17. Специфіка бізнесу в професійному спорті.
18. Північно-американська модель професійного спорту.
19. Європейська модель професійного спорту.
20. Джерела прибутку у професійному спорті.
21. Формування та розвиток професійного футболу.
22. Статті видатків в професійному спорті.
23. Формування правових засад професійного спорту.
24. Аналіз правових документів, на яких базуються трудові взаємовідносини у професійному спорті.
25. Структура та зміст контракту спортсмена-професіонала.
26. Система заходів обмеження прав професійних спортсменів.
27. Зміст діяльності Асоціацій спортсменів професійних ліг.
28. Інтеграція професійного спорту до міжнародного спортивного руху.
29. Структура професійної ліги (асоціації) та зміст її діяльності.
30. Структура і зміст діяльності професійного спортивного клубу (команди) як низової структурної ланки професійної ліги.

# **ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

## **1. Вступ**

Загальна теорія підготовки спортсменів як наука та навчальна дисципліна про сутність спорту, загальних закономірностях його функціонування у суспільстві, а також про основний зміст і форми раціональної побудови підготовки спортсменів, найбільш суттєві закономірності, шляхи та умови спортивного вдосконалення.

Проблематика, структура і зміст загальної теорії підготовки спортсменів. Її формування, сучасний стан і перспективи розвитку. Зв'язок загальної теорії підготовки спортсменів з іншими науками та дисциплінами навчального плану ІФК, її значення для спортивної практики.

Визначення основних понять загальної теорії підготовки спортсменів, взаємозв'язок та специфічний зміст цих понять.

Аналіз методів наукового дослідження проблем підготовки спортсменів.

## **2. Теорія спортивних змагань**

Змагання в системі підготовки спортсменів. Спортивне змагання як генетична особливість існування та розвитку спорту, його системоутворюючий фактор як суспільного, так і педагогічного явища. Передумови змагальної діяльності. Регламентация спортивних змагань. Способи проведення спортивних змагань. Принципи побудови календаря змагань. Обсяги змагальної діяльності (офіційні змагання та тренувальні старти) в річному циклі підготовки висококваліфікованих спортсменів. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті. Інформаційний аспект змагальної діяльності. Умови змагальної діяльності. Рефлексивність змагальної діяльності. Альтернативність мотивацій змагальної діяльності. Техніка, стратегія і тактика змагальної діяльності. Результат змагальної діяльності. Класифікація видів спорту за способом визначення змагального результату, характеристика кожної групи. Спортивний результат як продукт змагальної діяльності. Фактори результативності змагальної діяльності. Види та різновиди спортивних змагань. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності.

## **3. Система підготовки спортсменів**

Поняття: спортивне тренування, спортивна підготовка, тренуваність і спортивна форма. Підготовка спортсмена як багатокомпонентна система.

Розділи та сторони підготовки спортсмена. Спортивне тренування, спортивні змагання та інші фактори в системі підготовки спортсмена, їх роль і співвідношення як “підсистем” в системі спортивної підготовки. Спортивне тренування - основа (головний компонент і основна форма) підготовки спортсмена. Специфічні особливості, які відрізняють тренування від інших факторів і умов спортивного вдосконалення. Сукупність позатренувальних і позазмагальних факторів, котрі доповнюють спортивне тренування і змагання, підсилюють їх ефект і оптимізують відновлювальні процеси. Умови включення даних факторів в систему підготовки спортсмена.

#### **4. Основи теорії адаптації до тренувальних впливів**

Адаптація як процес пристосування спортсмена до зміни зовнішніх впливів і внутрішнього стану організму. Адаптація і функціональні резерви організму людини, котрі проявляються в екстремальних умовах. Механізм термінової і довготривалої адаптації. Особливості адаптаційних реакцій у спортсменів різної кваліфікації.

Взаємозв'язок ефективності адаптаційних процесів з режимом тренувальних навантажень та відпочинку і застосування позатренувальних засобів відновлення. Збереження досягнутого рівня довготривалої адаптації. Деадаптація внаслідок припинення тренувань або різкого і тривалого зниження тренувальних навантажень. Причини і наслідки можливого зриву адаптації до тренувальних впливів.

#### **5. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів**

Сутність поняття “принцип”. Значення загально-педагогічних принципів (загальні принципи навчання і виховання) як відправних положень діяльності тренера. Проблема розробки спеціальних принципів і положень, які відображають специфічні закономірності спортивної підготовки.

Принцип спрямованості до вищих досягнень. Об'єктивні закономірності, що лежить в основі цього принципу. Основні методичні положення, що випливають з даного принципу. Шляхи забезпечення зростання навантажень.

Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена. Закономірності, що лежать в основі даного принципу. Методичні положення, що витікають з даного принципу. Змагальна діяльність як інтегральна характеристика підготовленості спортсмена та основних компонентів її структури.

Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Закономірності, що лежать в основі даного принципу. Ряд важливих

методичних положень системи підготовки спортсменів, що витікають з цього принципу.

Взаємозв'язок і взаємообумовленість принципів фізичного виховання, дидактичних принципів і принципів підготовки спортсменів.

Загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні вправи як основні засоби підготовки спортсменів.

Навантаження та відпочинок як компоненти методів тренування. Параметри і критерії тренувальних навантажень, їх обсяг та інтенсивність. Функції і різновиди інтервалів відпочинку (жорсткий, повний, екстремальний). Взаємозв'язок величини і спрямованості навантаження та тривалості і характеру інтервалів відпочинку між вправами.

Методи строго-регламентованої, ігрової та змагальної вправи, їх класифікація та загальна характеристика.

Загально-педагогічні засоби та методи у підготовці спортсменів (слово, наочність, додаткові орієнтири: ідеомоторні, аутогенні та інші засоби і методи).

Місце і значення в системі підготовки спортсменів гігієнічних, медико-біологічних, дієтологічних та інших засобів підвищення функціональних можливостей організму, підсилення ефекту тренування та оптимізації процесів відновлення.

## **6. Фізична підготовка спортсменів**

Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті. Фізична підготовка в системі багаторічного спортивного тренування. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки спортсменів. Мета, завдання та зміст допоміжної фізичної підготовки спортсменів. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки. Взаємозв'язок та взаємообумовленість загальної, допоміжної і спеціальної фізичної підготовки. Загальна та спеціальна фізична підготовленість спортсмена, її особливості в різних видах спорту. Контроль фізичної підготовленості.

### **Основи методики розвитку сили**

Загальна характеристика сили. Поняття сили як рухової якості. Абсолютна і відносна сила. Швидкісна і вибухова сила. Статистична і динамічна сила. Режими роботи м'язів. Фактори, що зумовлюють силові можливості спортсмена. Вікова динаміка природнього розвитку сили. Засоби розвитку сили. Компоненти методів розвитку сили. Методика розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси. Методика розвитку максимальної сили шляхом вдосконалення міжм'язової координації. Методика розвитку максимальної сили шляхом вдосконалення внутрішньом'язової

координації. Методика розвитку швидкісної сили. Методика розвитку вибухової сили. Методичні поради щодо запобігання травм. Контроль за розвитком сили.

### Основи методики розвитку швидкості

Загальна характеристика швидкості. Поняття швидкості як рухової якості. Елементарні форми прояву швидкості. Швидкість рухових реакцій. Швидкість поодиноких рухів. Частота (темп) необтяжених рухів. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Вікова динаміка природнього розвитку швидкості. Засоби розвитку швидкості. Методика розвитку швидкості простих реакцій. Методика розвитку швидкості складних реакцій. Методика розвитку швидкості циклічних рухів. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів. Методичні поради щодо запобігання “швидкісному бар’єру” та його усунення. Методичні поради щодо запобігання травм. Контроль за розвитком швидкості.

### Основи методики розвитку витривалості

Загальна характеристика витривалості. П’ять основних типів втоми. Три види фізичної втоми. Поняття загальної і спеціальної витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість спортсмена. Вікова динаміка природнього розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Компоненти і критерії методики розвитку витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості. Методика розвитку силової витривалості. Методичні поради щодо запобігання травм опорно-рухового апарату та перенапружень функціональних систем організму. Контроль за розвитком витривалості.

### Основи методики розвитку гнучкості

Загальна характеристика гнучкості. Поняття гнучкості. Активна, пасивна і резервна гнучкість. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості. Вікова динаміка природнього розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Методичні поради щодо запобігання травм. Контроль за розвитком гнучкості.

### Основи методики розвитку координаційних якостей

Умови, від яких залежить рівень розвитку координаційних якостей спортсмена. Фактори, які зумовлюють прояв координаційних якостей. Види координаційних якостей. Оцінка і регулювання динамічних і кінематичних характеристик рухів. Здатність до збереження сталості пози (рівноваги). Фактори, що визначають здатність до рівноваги. Основи методики розвитку рівноваги. Відчуття ритму та його вдосконалення. Здатність до просторового орієнтування. Здатність до довільного розслаблення м’язів. Фактори, що викликають зайву напруженість м’язів. Вдосконалення здатності до довільного

розслаблення м'язів. Методичні рекомендації щодо вдосконалення координаційних якостей. Контроль за розвитком координаційних якостей.

## **7. Технічна підготовка спортсменів**

Загальні і специфічні завдання, що вирішуються в процесі технічної підготовки спортсмена, критерії їх реалізації. Засоби і методи, які переважно використовуються в спортивно-технічній підготовці. Стадії і етапи технічної підготовки спортсмена як безперервного багаторічного процесу досягнення технічної майстерності і її вдосконалення. Співвідношення технічної підготовки з іншими компонентами структури тренувального процесу.

Спортивна техніка як система рухів. Характеристики техніки спортивних вправ: кінематичні, динамічні, ритмічні, комплексні (якісні).

Основи методики спортивно-технічної підготовки. Особливості методики формування нових спортивно-технічних вмінь і навичок (особливості завдань, засобів, методів) та методичних умов при формуванні орієнтовної основи нової змагальної дії або при суттєвій перебудові засвоєних раніше навиків.

Особливості методики стабілізації і вдосконалення сформованих спортивно-технічних навиків. Особливості завдань, засобів, методів і методичних умов розширення діапазону варіативності і збільшення надійності спортивно-технічних навиків. Особливості спортивно-технічної підготовки в обраному виді спорту. Контроль технічної підготовленості.

## **8. Тактична підготовка спортсменів**

Загальні і специфічні завдання, що вирішуються в процесі тактичної підготовки спортсмена (спортивної команди), критерії їх реалізації. Поняття спортивної тактики. Види і форми спортивної тактики. Засоби і методи, що використовуються в тактичній підготовці. Поєднання тактичної та технічної підготовки. Класифікація видів спорту за тактичними ознаками.

Основи методики спортивно-тактичної підготовки. Шляхи оптимізації передумов тактичного вдосконалення. “Тактична вправа” як основний фактор практичного формування і вдосконалення спортивно-тактичних вмінь і навиків, їх типи, різновиди і основні правила застосування. Тактично орієнтована змагальна практика як специфічний фактор тактичної підготовки спортсмена (команди). Умови, що впливають на вибір тактики в змагальній діяльності.

Методичні умови органічного об'єднання технічної і тактичної підготовки (умови спрямованого формування техніко-тактичних дій). Спеціальні проблеми техніко-тактичної підготовки спортсменів високого класу.

Особливості спортивно-тактичної підготовки в обраному виді спорту. Контроль тактичної підготовки.

## **9. Психічна підготовка спортсменів**

Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена. Структура психічної підготовленості спортсменів. Вольова і спеціальна психічна підготовленість. Типи уваги як найважливішого складника спеціальної психічної підготовленості. Особливості психічної підготовленості в різних видах спорту. Основні напрямки психічної підготовки спортсмена.

Формування мотивації до занять спортом. Виховання вольових якостей. Ідеомоторне тренування. Вдосконалення швидкості реагувань. Вдосконалення спеціалізованих вмінь. Регулювання психічної напруженості. Виховання толерантності до емоційного стресу.

Психічна напруженість і способи її регулювання. Психічна напруженість як баланс збудження і гальмування. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Особливості психічної підготовки спортсмена в обраному виді спорту. Контроль психічної підготовленості.

## **10. Побудова тренувального процесу**

Побудова тренувальних занять. Тренувальне заняття як відносно самостійна ланка тренувального процесу. Структура навчально-тренувального заняття та фактори, які визначають особливості його побудови. Закономірності побудови в особливості структури окремих занять в спортивному тренуванні, їх типи. Педагогічна спрямованість занять. Заняття вибіркової спрямованості. Заняття комплексної спрямованості. Поєднання занять вибіркового та комплексного спрямування у тренувальному процесі. Основні фактори і умови, що впливають на структуру занять, залежність змісту і форми побудови тренувальних занять від їх місця в структурі мікроциклів тренування.

Визначальні риси і закономірності побудови мікроциклів спортивного тренування. Основні фактори і обставини, що обумовлюють варіативність структури мікроциклів в процесі спортивного тренування. Типи мікроциклів. Проблеми вивчення і перспективи вдосконалення мікроструктури тренування.

Мезоцикл як система мікроциклів, що складає відносно закінчений етап (підетап) тренувального процесу; визначальні риси мезоциклів і закономірності побудови тренування в рамках даних циклів. Типи мезоциклів у спортивному тренуванні; основні фактори і обставини, що обумовлюють варіативність їх структури. Проблеми вивчення і перспективи оптимальної побудови тренування в рамках мезоциклів.

Сутність спортивної форми (як оптимального стану готовності спортсмена до досягнень), її критерії і загальні закономірності розвитку. Закономірності розвитку спортивної форми як об'єктивна передумова періодизації спортивного тренування. Співвідношення фаз розвитку спортивної форми і періодів тренування.

Особливості побудови тренування в різні періоди великого тренувального циклу. Визначальні риси підготовчого періоду (період фундаментальної підготовки) у великому тренувальному циклі; особливості завдань, що повинні вирішуватися і критерії їх реалізації; особливості складу засобів, методів і співвідношення розділів підготовки спортсмена; особливості динаміки навантажень і поетапної побудови тренування, що характерні для цього періоду; його тривалість. Система мезоциклів підготовчого періоду.

Визначальні риси змагального періоду у великому тренувальному циклі, характерні для цього періоду особливості тренувального процесу (за спрямованістю, складом засобів і методів, динамікою навантажень та ін.). Змагання як один із визначальних факторів мікро- і мезоструктури тренування у змагальному періоді. Варіанти структури змагального періоду. Діапазони тривалості змагального процесу в залежності від системи спортивних змагань, особливостей виду спорту, рівня підготовленості та інших умов.

Визначальні риси перехідного періоду у великому тренувальному циклі. Основні фактори, на підставі яких виділяють цей період в системі побудови тренування. Специфічність завдань, що вирішуються у цьому періоді; характерні для цього періоду особливості складу засобів, методів, форм побудови занять і загального режиму навантаження. Додаткові фактори прискорення відновлювальних процесів в перехідному періоді. Тривалість перехідного періоду в залежності від попередніх навантажень, стану тренуваності спортсмена та інших умов. Обставини, котрі допускають можливість епізодичного "випадання" перехідного періоду зі структури тренувального макроциклу.

Обґрунтування структуризації багаторічного тренувального процесу. Оптимальні вікові межі початку спортивної спеціалізації у певному виді спорту та досягнення найвищих спортивних результатів як передумови побудови багаторічного тренувального процесу.

Структура системи багаторічної підготовки спортсменів; етап початкової спортивної підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень, етап збереження загальної тренуваності і поступового виходу з великого спорту. Мета, завдання і основи методики тренування на кожному етапі. Особливості побудови тренування на кожному етапі. Особливості побудови тренування висококваліфікованих спортсменів в чотирирічних олімпійських мегациклах.



Планування та облік підготовки спортсменів; існуючі способи планування її змісту, порядок побудови системи підготовки спортсменів. Облік як характеристика змісту процесу підготовки спортсменів. Показники спортивної підготовки, що підлягають обліку: тренувальні навантаження, спортивні результати, показники підготовленості, ефективність змагальної діяльності та інші. Документи обліку.

## **11. Контроль і моделювання в спорті**

Об'єкти педагогічного та медичного контролю і самоконтролю в спорті. Вибір найбільш інформативних контрольних показників, котрі відображають стан і динаміку підготовленості спортсмена. Технологія проведення контролю, форми фіксації результатів контролю, методи їх обробки та аналізу. Особливості оперативного, поточного та поетапного контролю в системі підготовки спортсмена. Необхідність комплексного контролю в спорті (педагогічний, медичний і самоконтроль).

Моделювання в спорті. Функції моделювання. Модель структури змагальної діяльності; моделі різних сторін підготовленості спортсменів; морфо-функціональні моделі, що забезпечують досягнення необхідного рівня спортивної майстерності. Моделі тривалості і динаміки формування спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки, моделі структурної побудови підготовки спортсменів.

Узагальнені, групові та індивідуальні моделі підготовки спортсменів.

## **12. Основи методики відбору в спорті**

Сутність спортивної орієнтації та відбору в спорті. Основні терміни і поняття стосовно відбору спортсменів і їх орієнтації: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. Три основних ступеня відбору обдарованих спортсменів у процесі багаторічного тренування. Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки. Орієнтація і відбір на етапі початкової підготовки: мета, завдання і зміст.

Відбір і селекція на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки. Значення на цих етапах спортивної підготовки показників, які відображають рівень фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовленості спортсменів. Темпи зростання тренуваності та здатність досягти найкращих результатів у стресових ситуаціях як провідні критерії відбору і селекції. Основи методики відбору до збірних національних команд (або клубних) на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень.

### **13. Позатренувальні та позазмагальні фактори підготовки спортсменів**

Педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів. Засоби вузько спрямованого, глобального та загальнотонізуючого впливу. Основні напрями застосування засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів у тренувальному процесі. Планування заходів відновлення та підвищення працездатності спортсменів в системі їх річної підготовки. Стратегія застосування заходів оперативного, поточного і етапного відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.

Адаптація спортсменів до висотної гіпоксії. Особливості адаптації серцево-судинної і дихальної систем та апарату кровотворення. Перебудова функцій нервової та ендокринної систем. Зниження барометричного тиску, щільності атмосферного повітря та парціального тиску кисню як основні фактори гірських умов, котрі впливають на організм спортсмена. Вплив зниження вологості повітря і сили гравітації, підвищення сонячної радіації та ін. на функціональні реакції організму спортсмена. Мобілізація компенсаторних механізмів захисту від недостачі кисню. Термінова та довгострокова адаптація функціональних систем організму спортсмена до умов гіпоксії. Проблема виникнення гірської хвороби у процесі тренувань в умовах висотної гіпоксії. Форми підготовки спортсменів із застосуванням гіпоксичного фактора: тренування в природних гірських умовах; штучне гіпоксичне тренування (барокамери, спеціальне обладнання або методичні прийоми, що забезпечують наявність додаткового гіпоксичного фактора). Вибір оптимальної висоти для підготовки спортсменів у горах. Побудова тренувального процесу в гірських умовах. Особливості реакліматизації та деакліматизації спортсменів після повернення з гір. Тренування в горах та в умовах штучно створеної гіпоксії в системі річної підготовки спортсменів. Особливості тренування в горах в системі безпосередньої підготовки до головних змагань сезону.

Проблема застосування заборонених препаратів у підготовці спортсменів. Негативний вплив допінгів на організм спортсмена. Роль медичної комісії МОК і зміст її роботи в боротьбі із застосуванням у спорті заборонених стимулюючих речовин. Діяльність WADA. Шляхи боротьби із застосуванням допінгових речовин у спорті: чітке визначення поняття “допінг” і переліку заборонених речовин; вдосконалення системи контролю за вживанням заборонених стимулюючих речовин; застосування ефективною системи санкцій до тих, хто вживає допінги; роз’яснювальна робота.

Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань спортсменів. Вплив науково-технічного прогресу на розробку нового спортивного інвентаря та устаткування, вдосконалення місць проведення змагань. Вплив нового

інвентаря та обладнання на техніку, тактику та методику підготовки спортсменів у різних видах спорту.

Підвищення ефективності тренувального процесу за допомогою тренажерів. Аналіз тренажерів згідно їх функціонального призначення: тренажери для загально-фізичної підготовки; тренажери, що працюють за принципом полегшуючого лідирування; тренажери для формування раціонального темпу і ритму виконання змагальних вправ; тренажери комплексного впливу (поєднання розвитку рухових якостей та вдосконалення в техніці виконання змагальних вправ); силові тренажери зі змінним опором.

Застосування діагностичної та управляючої апаратури з метою об'єктивізації системи підготовки спортсменів.

## **Рекомендована література**

### **Основна:**

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
5. Теория спорта / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Вища шк., 1987. – 424 с.

### **Допоміжна:**

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 89 с.
3. Булатова М. М. Спортсмен в сложных климато-географических условиях / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1996. – 173 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

5. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков / Л. В. Волков. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
6. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
7. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Д. Каунсилмен ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.
8. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
9. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер ; пер. с англ. ; предисл. А. В. Родионова. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
10. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
11. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Здоров'я, 1988. – 215 с.
12. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
13. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
14. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной подготовки / В. Н. Платонов. – Киев : Вища шк., 1984. – 352 с.
15. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / А. В. Родионов. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
16. Підручники та посібники з виду спорту обраної спеціалізації

## **ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ**

### **1. “Олімпійський спорт” як наукова та навчальна дисципліна**

В сучасному олімпійському спорті спортивна, виховна і освітня сторони тісно пов'язані з соціально-філософськими, економічними і політичними аспектами, що зробило його універсальним явищем, прикладом ефективної співпраці людства в ім'я гармонійного розвитку і поваги до людства, зміцненню миру і взаєморозуміння між державами і народами.

Предмет навчальної дисципліни “Олімпійський спорт”. Об'єкти дисципліни “Олімпійський спорт”. Три основні різновиди сучасного спортивного руху. Олімпійський спорт як одна із складових частин сучасного спортивного руху. Специфічні функції дисципліни “Олімпійський спорт” як системи знань, а також сукупності предметів і явищ: описова, пояснювальна, прогностична, практична, методологічна і систематизуюча. Структурні елементи “Олімпійського спорту” як наукової і навчальної дисципліни:

- 0\* вихідна емпірична основа;
- 1\* вихідна теоретична основа: ідеї, гіпотези, закономірності, принципи;
- 2\* вихідна логічна основа;
- 3\* власне теоретична основа.

Завдання і зміст програмних вимог та структура предмету “Олімпійський спорт”. Роль і місце в житті суспільства, його сутність та умови функціонування.

Основні терміни: міжнародний спортивний рух, олімпізм, міжнародний олімпійський рух, олімпійський спорт, Олімпіада, Олімпійські ігри, Олімпійська хартія, олімпійське місто, олімпійські нагороди, олімпійська символіка та ін.

Значення предмету для підготовки спеціалістів. Взаємозв'язок з іншими дисциплінами.

Методи наукового дослідження проблем олімпійського спорту. Методи теоретичного аналізу, узагальнення і побудови концепцій в теорії спорту; методи їх перевірки. Використання в теорії спорту соціологічних, педагогічних, інструментальних, математичних та інших методів дослідження, загальні умови і особливості їх застосування.

## **2. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Відродження олімпійського руху**

Зародившись у Стародавній Греції в VIII ст. до н.е. Олімпійські ігри регулярно проводились близько тисячі років, являючи собою одну з найважливіших частин елінської цивілізації.

Витоки спорту Стародавньої Греції. Історичні коріння олімпійського спорту. Передумови виникнення олімпійського спорту. Грецька цивілізація і значення спорту в житті стародавніх греків. Стародавньогрецькі спортивні свята, легенди і міфи про зародження Олімпійських ігор. Фізичне виховання в системі освіти і виховання Стародавньої Греції. Основа стародавньогрецької системи освіти і виховання - синтез розумового і фізичного вдосконалення. Три важливі складові освіти у Стародавній Греції - інтелектуальна, музична і фізична. Спортивні споруди Стародавньої Греції: Синосарг, Академія, Гімнасій в Дельфах, Аподитерій, Палестра, стадіон в Олімпії, Істмійський стадіон в Корінфі, стадіон в Дельфах, стадіон в Немеї, стадіон в Афінах. Олімпія - місце проведення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Принципи, мета і завдання Ігор, їх програма і атрибутика. Учасники і переможці Ігор Стародавньої Греції. Підготовка спортсменів-олімпійців. Характеристика періоду найвищого розвитку Олімпійських ігор. Кризові явища в олімпійському спорті Стародавньої Греції і кінець Олімпійських ігор. Відхід Олімпійських ігор Стародавньої Греції від вимог релігії V-IV ст. до н.е. Криза олімпійського руху у стародавньогрецькому спорті. Професіоналізація спорту в Стародавній Греції. Римський період проведення Олімпійських ігор і причини їх заборони.

Значення Олімпійських ігор Стародавньої Греції, прихильники їх відродження в XVII-XVIII ст. і на початку XIX ст.

Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Розвиток спорту у другій половині XIX ст. у світі загалом і у Франції зокрема. Пропозиції П'єра де Кубертена стосовно реформи освітньої системи. Вплив англійської філософії Томаса Арнольда і концепції англійського спорту на позиції П'єра де Кубертена. Міжнародні контакти П'єра де Кубертена в 1893-1894 р.р.

Олімпійський конгрес 1894 р., його програма і значення для відродження Ігор і розвитку олімпійського руху. Роль П'єра де Кубертена у відродженні Олімпійських ігор, оцінка його творчої спадщини. "Ода спорту", її зміст, відродження в ній гуманістичних цінностей олімпізму.

Олімпійський прапор, символ, девіз і емблема. Їх характеристика. Олімпійський вогонь, олімпійська клятва і нагороди.

Утворення Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Завдання МОК згідно першої редакції олімпійської Хартії. Діяльність МОК до початку XX ст.

### **3. Періодизація ігор Олімпіад.**

Періодизація ігор Олімпіад. Загальна характеристика першого періоду Ігор Олімпіад (1896-1912 рр.). Ігри I-V Олімпіад Загальна характеристика другого періоду Ігор Олімпіад (1920-1948 рр.). Хронологія Ігор VII-XIV Олімпіад. Загальна характеристика третього періоду Ігор Олімпіад (1952-1988 рр.). Хронологія Ігор XV-XXIV Олімпіад. Загальна характеристика четвертого періоду Ігор Олімпіад (1992 р.- ...). Хронологія Ігор XXV-XXXI Олімпіад.

### **4. Міжнародна олімпійська система: принципи, структура і діяльність**

Сучасний олімпізм і його основні принципи. Демократизація олімпійського руху, його виховні функції. Моральні і етичні принципи олімпійського руху, їх гуманістична спрямованість і значення.

Основні рушійні сили міжнародного олімпійського руху. Міжнародний олімпійський комітет (МОК), історія його утворення, мета, завдання, принципи комплектування, кількісний склад, структура, керівні органи. Сесії МОК. Діяльність виконкому, комісій і комітетів. Фінансування діяльності МОК. Конгреси МОК.

Міжнародні спортивні федерації (МСФ), характеристика їх взаємовідносин з МОК, роль МСФ у підготовці і проведенні Олімпійських ігор.

Національні олімпійські комітети (НОК), їх характеристика. Основні цілі і завдання. Взаємодія НОКів з МОК і МСФ. Недооцінка ролі НОК в

міжнародному олімпійському русі. Діяльність Генеральної асамблей НОК. Взаємовідносини НОК з урядами своїх країн. Роль НОК у зміцненні міжнародного олімпійського руху.

Значення X і XI Олімпійських конгресів (1973 і 1981 р.р.). Співпраця трьох основних складових олімпійського руху (МОК, МСФ, НОК).

Учасники Олімпійських ігор, допуск спортсменів до них.

Регіональні і континентальні ігри як складова частина міжнародного олімпійського руху. Практика їх проведення. Характеристика Азіатських, Африканських, Панамериканських та інших ігор.

Олімпійська хартія - основоположний правовий документ, який регулює міжнародний олімпійський рух, підготовку і проведення Олімпійських ігор. Характеристика її розділів. Хартія і демократизація олімпійського руху.

Міжнародна олімпійська академія і характеристика її діяльності. Олімпійський музей, його характеристика.

## **5. Президенти Міжнародного олімпійського комітету, їх роль в розвитку олімпійського спорту**

Деметріус Вікелас (1894-1896) - перший президент МОК, характеристика його діяльності.

П'єр де Кубертен (1896-1925) як ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор і президент МОК. Роль де Кубертена в становленні сучасного олімпійського руху і його безпосередня участь в підготовці і проведенні Олімпійських ігор 1896-1924 р.р. Погляди Кубертена на олімпійський спорт, його ідеали і функції ("Ода спорту"). Творча спадщина П'єра де Кубертена, її значимість в подальшому розвитку олімпійського руху.

Анрі де Баєй-Латур (1925-1942) - третій президент МОК, характеристика його діяльності.

Юханнес Зігфрід Едстрем (1942-1952), діяльність якого як президента, була спрямована на зміцнення олімпійського руху, використання його як фактору розвитку взаєморозуміння і співпраці між народами.

Ейвері Брендедж (1952-1972). Його діяльність за збереження "аматорства" в олімпійському спорті, боротьба проти націоналізму і за незалежність олімпійського спорту від політики.

Майкл Моріс Кілланін (1972-1980), характеристика його діяльності.

Хуан Антоніо Самаранч (1980-2001). Основні принципи концепції діяльності МОК, що розроблені Самаранчем. Особливості стилю його роботи в

якості президента МОК, погляди на спорт і його місце в світі. Боротьба Х.Самаранча за фінансову незалежність МОК і олімпійського спорту, за демократизацію і консолідацію олімпійського руху.

Жак Рогге (2001-2013). Характеристика діяльності як президента МОК.

Томас Бах (з 2013 р.).

## **6. Організація, проведення і програма Олімпійських ігор**

Терміни проведення Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор; тривалість Ігор Олімпіади і Зимових Олімпійських ігор. Місце проведення Олімпійських ігор. Вибір міста-організатора Олімпійських ігор. Вимоги до міст-кандидатів на проведення Олімпійських ігор. Основні принципи роботи комісій МОК, які повинні враховуватись при відборі міст-кандидатів на проведення Олімпійських ігор.

Підготовка і проведення Олімпійських ігор. Роль Національного олімпійського комітету (НОК) країни, де знаходиться місто-організатор, у підготовці і проведенні Олімпійських ігор. Типові структура та зміст діяльності Організаційного комітету Олімпійських ігор (ОКОІ). Діяльність Міжнародних спортивних федерацій в організації і проведенні Олімпійських ігор. Взаємодія МОК, НОК, МСФ і ОКОІ як передумова успішного проведення Олімпійських ігор.

Програми сучасних Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор як комплекс видів спорту і видів змагань. Критерії МОК для включення виду спорту і окремих дисциплін до програми Олімпійських ігор. Основні принципи побудови програм зимових і літніх Олімпійських ігор. Види спорту, що представлені в програмах Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор. Вимоги, які ставляться до програм Ігор Олімпійською хартією. Зміни, які відбуваються у програмах Ігор в останні роки. Участь жінок в Олімпійських іграх. Перспективи подальшого вдосконалення програм Олімпійських ігор. Погляди президента МОК Х.А.Самаранча на розвиток олімпійської програми.

## **7. Аматорство в олімпійському спорті**

Еволюція уявлення про спортсмена-аматора. Перше поняття “аматор” в англійському спорті, в енциклопедії “Британіка”. Вплив соціального положення на статус спортсмена-аматора в Англії. Текст правила аматорства в Положенні МОК № 1 за 1894 рік. Ейвері Брендедж і його боротьба за принципи “абсолютного” аматорства в олімпійському спорті. Правило 26, що прийняте МОК у квітні 1971 року.

Проблема аматорства в сучасному олімпійському спорті. Провідні діячі МОК про аматорство в олімпійському спорті (М.Ерцог, М.Ерцеган). Сесія МОК



1974 р. у Відні і “Положення про допуск”. Зміни в правилі 26 (84-а сесія МОК в Баден-Бадені). Допуск спортсменів-професіоналів на Олімпійські ігри (1988 р.).

“Відкриті” Олімпійські ігри і вирішення проблеми аматорства і професіоналізму в олімпійському спорті. Допуск професіональних спортсменів у віці до 23 років до Олімпійських ігор 1988 р. (Сеул) в змаганнях з футболу, тенісу, хокею. Заміна правила 26 “Кодексом атлета”. Рішення 91-ї і 92-ї сесій: МОК вступив на шлях відкритої професіоналізації Олімпійських ігор. Сучасні погляди на професіоналізацію Олімпійських ігор.

## **8. Соціально-політичні і організаційно-правові основи олімпійського спорту**

Основні напрямки діяльності міжнародного олімпійського комітету. Єдність олімпійського руху - головне завдання МОК. Діяльність МОК в останні роки. Проблеми і протиріччя, які існують в олімпійському русі в останні роки. Боротьба з апартеїдом у спорті. Боротьба з застосуванням допінгу в спорті. Класифікація допінгів, які застосовують спортсмени. Проблеми організації і проведення Олімпійських ігор. Демократизація МОК і олімпійського руху. Комерціалізація олімпійського спорту, її ознаки, сильні і слабкі сторони. Відношення до цієї проблеми різних Міжнародних спортивних федерацій (МСФ). Зв'язок комерціалізації і професіоналізації олімпійського спорту. Комерційне використання Олімпійських ігор, відношення до реклами. Рекламно-комерційна і ліцензійна діяльність МОК, МСФ і НОК. Проблема професіоналізації олімпійського спорту. Олімпійський і професійний спорт. Олімпійський і масовий спорт. Олімпійські ігри для інвалідів в системі Міжнародного олімпійського руху. Олімпійський спорт і політика. Використання спорту і Олімпійських ігор з ідеологічною і політичною метою. Історія питання. Бойкоти Олімпійських ігор, відношення до них. Проблема націоналізму та інтернаціональний характер олімпійського руху. Проблема участі жінок в олімпійському спорті.

## **9. Економічні основи олімпійського спорту**

Економічна діяльність МОК. Економічна діяльність МОК до 60-х років. Економічна діяльність МОК після 60-х років по теперішній час. Програма “Олімпійська солідарність”. Міжнародні олімпійські рекламні-спонсорські програми “ТОП”, їх фінансове значення для олімпійського спорту. Джерела прибутків МОК і проблема їх розподілу серед організацій, що мають безпосереднє відношення до олімпійського спорту. Фінансування олімпійського спорту в різних країнах. Фінансування олімпійського спорту в країнах Європи (Великобританія, Німеччина, Італія). Фінансування олімпійського спорту в країнах Америки (Канада, США). Спонсорство, ліцензування, реклама і маркетинг та їх значення у фінансуванні олімпійського

спорту в різних країнах. Економічні програми організації і проведення Олімпійських ігор. Основні статті прибутків та видатків при проведенні деяких Олімпійських ігор (Лос-Анжелес, 1984; Сеул, 1988; Барселона, 1992; Атланта, 1996; Сідней, 2000; Афіни, 2004; Пекін, 2008, Лондон, 2012, Ріо де Жанейро, 2016).

## **10. Олімпійський спорт в Україні**

Стан розвитку спорту в Україні до 30-х років. Тридцять років - період бурхливого розвитку українського спорту. Спортсмени України на Олімпійських іграх 1952-1992 років. Українські спортсмени, котрі в різні роки досягали перемог в Олімпійських іграх. Визнання МОКом Національного олімпійського комітету України (1992 р.) і проблеми олімпійського спорту в Україні. Спортсмени України в Іграх Олімпіад (1996-2016 р.р.). Спортсмени України в Зимових Олімпійських іграх (1956-2018 р.р.). Олімпійці Львівщини, їх досягнення в Олімпійських іграх. Досягнення українських спортсменів в Олімпійських іграх з обраного виду спорту.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Олимпийский спорт : в 2-х т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – Т. 1. – 732 с.
2. Олимпийский спорт : в 2-х т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – Т. 2. – 684 с.
3. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : учебник : в 2-х кн. / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская литература, 1994.

#### **Допоміжна:**

1. Бріскін Ю. Спорт інвалідів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту ] / Юрій Бріскін. – Київ : Олімпійська література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6.
2. Бріскін Ю. Вступ до теорії спорту інвалідів : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Юрій Бріскін, Аліна Передерій. – Львів : Априорі, 2008. – 68 с. : іл. – ISBN 78-966-8256-71-4.
3. 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.
4. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту / [С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін.]. – Київ : Асконіт, 2011. – 250 с. – ISBN 966-8436-14-7

5. Звезды спорта : справочник. / сост. Хавин Б. Н. – 2-е изд. перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 429 с.
6. Кордіяк Ю. Є. Чемпіони живуть у Львові : нариси, статті / Ю. Є. Кордіяк. – Львів : Каменяр, 1980. – 176 с.
7. П'єр де Кубертен. Олімпійські мемуари / ред. Петровський В. – Київ : Олімпійська література, 1997. – 180 с.
8. Торжество олімпійських ідей // Спортивний вісник Сокальщини. – 1994. – С. 4.
9. Трофим'як Б. Є. Фізична культура і спорт в Українській РСР / Б. Є. Трофим'як. – Львів : Вища шк., 1987. – 160 с.
10. Фірсель Н. Й. Олімпійська зима : нариси / Н. Й. Фірсель. – Київ : Веселка, 1978. – 152 с.
11. Хавин Б. Н. Все об олимпийских играх / Б. Н. Хавин. – 2 изд., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 607 с.
12. Черкаський О. Й. Хроніка Олімпійських ігор / О. Й. Черкаський. – Київ : Молодь, 1979. – 272 с.
13. Шанин Ю. В. Герои античных стадионов / Ю. В. Шанин. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 141 с.
14. Шанин Ю. В. Олимпийские игры и поэзия эллинов / Ю. В. Шанин. – Київ : Вища шк.. Изд-во при Киев. ун-те, 1980. – 184 с.
15. Энциклопедия современного олимпийского спорта / гл. ред. В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 600 с.
16. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 464с. – ISBN 966-7133-71-0.
17. Энциклопедия олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2004.

## **ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**

### **1. "Професійний спорт" як навчальна дисципліна.**

Значення та місце дисципліни "Професійний спорт" в системі фізкультурної освіти.

Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Основні поняття, терміни та визначення („професійний спорт”, „спортсмен-професіонал”, „професійна ліга”, „асоціації спортсменів професіоналів”, „маркетинг”, „спонсорство”).

Місце та роль професійного спорту в міжнародному спортивному русі. Взаємозв'язок дисципліни професійний спорт з іншими дисциплінами.

Професійний спорт та інші суспільні інститути. Перспективи розвитку професійного спорту в Україні.

### **2. Аматорство і професіоналізм в спорті.**

Уявлення про спортсмена аматора. Ставлення Міжнародного Олімпійського комітету до визначення статусу спортсменів аматорів та професіоналів. Еволюція поняття „аматор”. Зміни в Олімпійській хартії – „Кодекс атлета”. Професіоналізація олімпійського спорту. Спільні та відмінні риси олімпійського та професійного спорту.

### **3. Професійний спорт як соціальне явище.**

Сучасний професійний спорт - індустрія розваг, досягнення високих спортивних результатів.

Трансформація професійного спорту в спортивно-розважальний шоу-бізнес.

Мета структурної побудови професійного спорту - прибуток, послуги суспільству та розваги.

Завдання професійного спорту: 1) досягнення слави та популярності; 2) завоювання спортивних перемог; 3) задоволення потреб в розвагах (особистої та глядацької); 4) збереження здоров'я; 5) популяризація спорту; 6) залучення членів суспільства до занять спортом.

Завдання, що безпосередньо вирішуються професійним спортом: 1) збереження, підтримання та актуалізація цінностей; 2) пропаганда морально-етичних ідеалів професійного спорту; 3) відтворення змагальних відносин, що характерні для сучасного суспільства.

Задоволення потреб глядачів - основний напрямок спортивного професіоналізму, що забезпечує матеріально функціонування багатьох видів професійного спорту, прибутки спортсменів та організаторів.

Професійний спортсмен - кумир молоді, дзеркало суспільства.

Професійний спорт - мікро модель самого суспільства, відношення в якому відповідають збереженню, підтриманню та актуалізації в ньому системи суспільних цінностей.

Позитивні та негативні риси професійного спорту.

Функції професійного спорту.

Професійний спорт - частина системи спортивного руху. Загальні функції професійного спорту, що реалізуються сучасним спортом: оздоровча, освітня, виховна, рекламна, комунікативна.

Специфічні функції, що властиві професійному спорту: 1) функція "клапана безпеки"; 2) функція моделювання поведінки; 3) функція духовності; 4) функція підтримання надії; 5) функція індивідуалізації; 6) функція відволікання; 7) функція інтеграції.

Професійний та олімпійський спорт - невід'ємні частини спортивного руху. Загальні риси та відмінності професійного і олімпійського спорту.

Основні аспекти взаємозв'язку та відмінності професійного і олімпійського спорту: правовий, організаційний, кваліфікаційний, соціальний, політичний.

Професійний спорт та міжнародний спортивний рух.

#### **4. Історія розвитку професійного спорту**

Ознаки професіоналізму в спорті Стародавньої Греції.

Соціально-економічні фактори виникнення та становлення професійного спорту в США, Великобританії, Франції, Німеччині. Передумови виникнення професійного спорту: наявність ринкових відносин, наявність спортсменів високого класу, зростання населення в містах, наявність в населення вільного часу та коштів, боротьба за фізичне та моральне виживання, популярність спорту у суспільстві, відповідність системі загальнонаціональних цінностей, комерціалізація спорту.

Періодизація розвитку професійного спорту в США та характеристика його розвитку по окремих етапах (1860-1920 рр; 1930-1970 рр; 80-ті початок 90 рр).

Основні види професійного спорту. Загальна характеристика видів професійного спорту та їх розповсюдження у світі. Специфіка різних видів спорту в Америці та в Європі.

#### **5. Формування та розвиток професійного спорту**

Розвиток професійного бейсболу. Роль бейсболу в становленні інших видів спорту в США.

Розвиток професійного американського футболу. Роль американського футболу в становленні інших видів спорту в США.

Стан та розвиток професійного футболу в Великобританії, Франції, Італії, Німеччині, Північній Америці.

Розвиток професійного баскетболу. Роль баскетболу в становленні інших видів професійного спорту.

Розвиток професійного хокею в світі та в окремих країнах - Канаді, США, Швеції, Фінляндії, Італії, Австрії, Японії та інших. Специфіка розвитку хокею в Північній Америці. Відмінності професійного північно-американського хокею від європейського. Характерні риси розвитку професійного хокею в світі.

Особливості розвитку професійного боксу. Формування професійного боксу в Сполучених Штатах Америки та в Європі. Сучасні тенденції розвитку професійного боксу.

Особливості розвитку автогонок, велоспорту, гольфу та інших видів професійного спорту.

Ставлення уряду різних країн до розвитку професійного спорту та роль засобів масової інформації в його розвитку. Телебачення та його роль в розвитку професійного спорту США.

#### **6. Організаційно-правові засади професійного спорту**

Фактори, що впливають на організаційну структуру професійного спорту. Структура професійної ліги. Функції професійних ліг.

Ліга, асоціація, союз як основні структурні ланки професійного спорту. Їх характеристика, мета, завдання. Особливості організації ліг з видів спорту.

Клуб-команда як низова ланка ліг. Структура управління командами.

Інфраструктура професійних ліг, команд, характеристика груп, що приймають в них участь - керівництво ліг, власників команд, менеджерів, тренерів, спортсменів, агентів, асоціацій гравців.

Форми володіння професійними командами (індивідуальна, корпоративна, акціонерна), їх характеристика та відмінності.

Асоціація гравців в ігрових видах професійного спорту США, їх роль в захисті інтересів спортсменів.

Правове регулювання в сфері професійного спорту. Роль судового права в правовому регулюванні професійного спорту. Антимонопольне законодавство і професійний спорт. Колективна угода – основа трудових стосунків в сфері професійного спорту. Статути ліг. Структура контракту спортсмена-професіонала.

Особливості та специфіка ведення спортивного бізнесу. Роль обмежень, що є в статутах та конституціях ліг, асоціацій. Характеристика положень "резерв системи" в американському професійному спорті.

Вплив організаційної структури професійних ліг та асоціацій США на ведення спортивного бізнесу в Європі.

## **7. Економічні засади професійного спорту.**

Специфіка бізнесу в професійному спорті. Джерела прибутків в професійному спорті. Специфіка джерел прибутків в професійному спорті США та європейських країнах. Аналіз надходжень від продажу білетів, прав на телетрансляцію змагань, прибутків від концесій стадіонів та палаців спорту, спонсорів комерційно-ліцензійної, рекламної та видавничої діяльності та інші. Зміст комерційно-ліцензійної та рекламно-спонсорської діяльності.

Принципи розподілу прибутків від продажу білетів та прав на трансляцію ігор. Фактори, що впливають на відвідування змагань глядачами, організація роботи з ними.

Маркетинг, його визначення та значення, роль спонсорства у розвитку професійного спорту.

Економічний аналіз діяльності професійних ліг з ігрових видів спорту в США, Німеччині, Італії, Франції. Основні фінансові показники діяльності Національної хокейної ліги (НХЛ), Національної баскетбольної асоціації (НБА), їх порівняльний аналіз.

Взаємозв'язок розвитку професійного спорту з соціально-економічними умовами розвитку суспільства.

Статті видатків в професійному спорті.

## **Рекомендована література**

### Основна:

1. Профессиональный спорт : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / С. И. Гуськов, В. Н. Платонов, М. М. Линец, Б. Н. Юшко. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 391 с.
2. Линец М. М. Тексти лекцій з професійного спорту [Електронний ресурс] // Репозитарій ЛДУФК. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/38/browse?type=author>

### Допоміжна:

1. Борисова О. В. Формирование системы тенниса в Украине : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : [спец.] 24.00.01 „Олимпийский и профессиональный спорт” / Борисова О. В. ; НУФВиСУ. – Киев, 2000. – 19 с.
2. Гуськов С. И. В атаке доллар / С. И. Гуськов. – Москва : Мысль, 1988. – 301 с.
3. Гуськов С. И. Любитель или профессионал? / С. И. Гуськов. – Москва : Знание, 1988. – 96 с.
4. Гуськов С. И. Профессиональный спорт и международное спортивное движение / С. И. Гуськов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 56–59.
5. Линец М. М. Професійний спорт як соціальне явище / М. М. Линец // Наукові записки Тернопільського педагогічного ун-ту. Серія 3, Педагогіка і психологія. – Тернопіль, 1998. – № 2. – С. 131–133.
6. Линец М. М. Формування правових засад професійного спорту в Європі // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф., 24–25 грудня 1999 р. – Львів, 1999. – С. 63–64.
7. Мічуда Ю. П. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту / Ю. П. Мічуда. – Київ : Олімпійська література, 1994. – 152 с.

Програмні вимоги склали:

проф. Бріскін Ю.А..

проф.Линець М.М.

проф. Передерій А.В.

Опис документів.

**1. Програма навчальної дисципліни**

Теорія і методика спорту вищих досягнень: **навчальна програма**.  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Спорт вищих досягнень», рівень вищої освіти «магістр» (для студентів 5 курсу факультету спорту та 6 курсу ФПК ІІІ та ЗО), кафедра Теорії спорту та фізичної культури  
Передерій А.В. 2017. The theory and method of sport of higher achievements: the program of discipline. Perederiy Alina

**2. Робоча програма**

Теорія і методика спорту вищих досягнень: **робоча програма**.  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Спорт вищих досягнень», рівень вищої освіти «магістр» (для студентів 5 курсу факультету спорту та 6 курсу ФПК ІІІ та ЗО), кафедра Теорії спорту та фізичної культури,  
Передерій А.В. 2017. The theory and method of sport of higher achievements: the program of discipline. Perederiy Alina

**3.Порядок оцінювання результатів навчання**

Теорія і методика спорту вищих досягнень: **вимоги з дисципліни та порядок оцінювання результатів навчання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Спорт вищих досягнень», рівень вищої освіти «магістр» (для студентів 5 курсу факультету спорту та 6 курсу ФПК ІІІ та ЗО), кафедра Теорії спорту та фізичної культури, Передерій А.В. 2017. The theory and method of sport of higher achievements: discipline's requirements. Perederiy Alina

**4. Лекція**

Змагальна діяльність в спорті: **лекція** з дисципліни Теорія і методика спорту вищих досягнень. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Спорт вищих досягнень», рівень вищої освіти «магістр» (для студентів 5 курсу факультету спорту та 6 курсу ФПК ІІІ та ЗО), кафедра Теорії спорту та фізичної культури, Передерій А.В. 2017. Competitive activity in sports. Lecture on discipline «The theory and method of sport of higher achievements» Perederiy Alina



## **5. Плани семінарських (практичних, лабораторних) занять.**

Теорія і методика спорту вищих досягнень: **плани семінарських занять** Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Спорт вищих досягнень», рівень вищої освіти «магістр» (для студентів 5 курсу факультету спорту та 6 курсу ФПК ПП та ЗО), кафедра Теорії спорту та фізичної культури, Передерій А.В., д-р наук з фіз. виховання і спорту, доц., 2017. The theory and method of sport of higher achievements: plans of seminars, Perederiy Alina, Dr. of Science

## **6. Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів**

Теорія і методика спорту вищих досягнень: **завдання для самостійної роботи студентів**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Спорт вищих досягнень», рівень вищої освіти «магістр» (для студентів 5 курсу факультету спорту та 6 курсу ФПК ПП та ЗО), кафедра Теорії спорту та фізичної культури, Передерій А.В., д-р наук з фіз. виховання і спорту, доц., 2017. The theory and method of sport of higher achievements: tasks for independent work of students, Perederiy Alina, Dr. of Science

## **7. Методичні вказівки та тематика контрольних робіт**

Загальна теорія адаптивного спорту: **методичні вказівки та тематика контрольних робіт**. Напрямок підготовки 6.010202 «Спорт», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 5 курсу ФПК ПП та ЗО), кафедра Теорії спорту та фізичної культури, Передерій А.В., д-р наук з фіз. виховання і спорту, доц., 2017. General theory of adaptive sports: methodical instructions and topics of control works, Perederiy Alina, Dr. of Science

## **8. Залікові/екзаменаційні питання**

Теорія і методика спорту вищих досягнень: **екзаменаційні питання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Спорт вищих досягнень», рівень вищої освіти «магістр» (для студентів 5 курсу факультету спорту та 6 курсу ФПК ПП та ЗО), кафедра Теорії спорту та фізичної культури, Передерій А.В., д-р наук з фіз. виховання і спорту, доц., 2017. The theory and method of sport of higher achievements: exam questions, Perederiy Alina, Dr. of Science

**9. Методичне забезпечення практичної підготовки (програми практик).**

Програма науково-педагогічної практики. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, рівень вищої освіти «магістр» (для студентів 5 курсу факультету спорту та 6 курсу ФПК ПП та ЗО), кафедра Теорії спорту та фізичної культури, Передерій А.В., д-р наук з фіз. виховання і спорту, доц., Маланчук Г.Г., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц., 2017. Program of scientific and pedagogical practice for masters, Perederiy Alina, Dr. of Science, Malanchuk Galyna, PhD.

**10. Програми державних іспитів.**

Програма державного іспиту «Теорія, методика і організація підготовки спортсменів» бакалаврів за напрямом підготовки 6.010202 «Спорт» (для студентів 4 курсу факультету спорту та 5 курсу ФПК ПП та ЗО), кафедра Теорії спорту та фізичної культури, Бріскін Ю.А., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф., Передерій А.В., д-р наук з фіз. виховання і спорту, доц., 2017. The program of state examinations for bachelors "Theory, methodology and organization of training of athletes", Briskin Yuriy, Dr. of Science, Perederiy Alina, Dr. of Science.