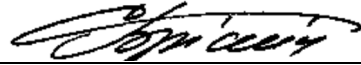


ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
теорії спорту та фізичної культури
Протокол № 1 від 19.08.24 р.

Зав. каф  Бріскін Ю. А.

**Теми та короткий зміст семінарських та практичних занять з
дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів 3
курсу ФФКіС та 4 курсу ФП та ЗО**

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	«ЗТПС» як наукова та навчальна дисципліна.	2	-
2	Змагальна діяльність у спорті.	4	2
3	Система підготовки спортсменів.	2	-
4	Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	2	-
5	Засоби і методи спортивного тренування.	6	-
6	Принципи підготовки спортсменів.	2	-
7	Основи методики розвитку сили.	2	-
8	Основи методики розвитку пружкості.	2	-
9	Основи методики розвитку витривалості.	4	-
10	Основи методики розвитку гнучкості.	2	2
11	Контроль за рівнем фізичної підготовленості.	2	-
	Разом	30	4

Теми практичних занять

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

Змістовий модуль 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів

1. «ЗТПС» як наукова та навчальна дисципліна.

Зміст навчальної дисципліни «ЗТПС» та її значення в підготовці фахівців з олімпійського професійного спорту. Спорт як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві. Соціальне значення спорту. Педагогічне спостереження як метод наукового дослідження. Педагогічний експеримент як метод наукового дослідження.

2.Змагальна діяльність у спорті.

Аналіз різновидів спортивних змагань. Аналіз способів проведення змагань. Аналіз способів визначення переможців змагань. Аналіз чинників, що впливають на результативність змагальної діяльності (ЗД).

3.Змагальна діяльність у спорті.

Компоненти ЗД у різних групах видів спорту. Аналіз результатів ЗД у різних групах видів спорту та на прикладі обраного виду ЗД. Структура і зміст у спорті.

Змістовий модуль 2. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів

4.Система підготовки спортсменів.

Формування системи підготовки спортсменів у Стародавній Греції. Розробка елементів системи підготовки спортсменів у XIX і в першій половині XX століття. Формування науково-педагогічних основ системи підготовки спортсменів у другій половині XX – на початку XXI століть. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.

5.Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.

Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.

6.Засоби спортивного тренування.

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

7.Методи спортивного тренування.

Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації.

8.Методи спортивного тренування.

Аналіз методів спортивного тренування: слова, наочного впливу, строго регламентованої вправи ігрової та змагальної вправи.

9.Принципи підготовки спортсменів.

Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки

спортсменів. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів.

Практична робота:

«Засоби і методи спортивного тренування».

Алгоритм виконання завдання.

1. Метод безперервної вправи:

- коротка характеристика методу;
- завдання фрагменту тренування;
- засоби (вправи), якими вирішуватиметься тренувальне завдання;
- обґрунтування тривалості та інтенсивності вправи;
- обґрунтування ефективності запропонованих засобів.

2. Інтервальний метод:

- коротка характеристика методу;
- завдання фрагменту тренування;
- засоби (вправи), якими вирішуватиметься тренувальне завдання та їх характеристика (тривалість та інтенсивність вправи; кількість повторень в серії та кількість серій; тривалість та характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями);
- обґрунтування ефективності запропонованих засобів.

3. Ігровий метод:

- коротка характеристика методу;
- приклад вирішення тренувального завдання ігровим методом та його обґрунтування.

4. Змагальний метод:

- коротка характеристика методу;
- приклад вирішення тренувального завдання змагальним методом та його обґрунтування.

5. Методи навчання техніко-тактичним діям:

- метод цілісної вправи;
- метод розчленованої вправи;
- метод відбірково-розчленованої вправи.

Змістовний модуль 3. Фізична підготовка спортсменів

1-2. Основи методики розвитку сили.

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та обраному виді ЗД. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації. Аналіз різновидів сили як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв сили. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили.

3. Основи методики розвитку пружкості.

Аналіз різновидів швидкості як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв швидкості. Засоби і методи розвитку швидкості простих та складних реакцій. Засоби і методи розвитку швидкості в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку швидкості в ациклічних рухах.

4-5. Основи методики розвитку витривалості.

Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Засоби і методи розвитку силової витривалості. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості.

6. Основи методики розвитку гнучкості.

Аналіз різновидів прояву гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.

7. Контроль рівня розвитку фізичних якостей.

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

Практичні роботи:

1. Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД.

Алгоритм виконання завдання.

1. Визначити вид спорту, вік і кваліфікацію спортсмена;
2. Обґрунтувати метод та засоби розвитку спеціальної витривалості;
3. В залежності від обраного методу дати характеристику основних його компонентів: тривалість та інтенсивність вправи; кількість повторень в серії та кількість серій; тривалість та характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями;

2. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

Алгоритм виконання завдання.

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

Рекомендована література

Основна

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.
6. Розвиток фізичних якостей /М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов //Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т.1, гл.9. – С. 175-295.

Допоміжна:

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис.. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.
4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.
5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».
6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.
7. Baechle T.R. Essentials of Strength Training and Conditioning /T.R. Baechle, R.W.Earle. – [3rd ed.]. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2008. – 641 p.
8. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O.Bompa, M.Carrera. – [2 nd.] – Champaign, IL:Human Kinetics, 2005. – 259 p.

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

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

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

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

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.

2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>

3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>

4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>

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

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