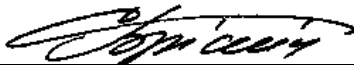


ЗАТВЕРДЖЕНО»  
 на засіданні кафедри  
 олімпійського, професійного  
 та адаптивного спорту  
 31 серпня 2016 р. протокол № 1

Зав. каф.  Бріскін Ю. А.

**Теми та короткий зміст семінарських та практичних занять з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів за напрямом підготовки 6.010202 «Спорт». VII-VIII с. (денна форма), IX-X с. (заочна форма)**

**Теми семінарських занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Створення передумов до ефективної технічної підготовки спортсменів.	2	-
2	Технічна підготовка спортсменів.	4	-
3	Тактична підготовка спортсменів.	2	-
4	Психічна підготовка спортсменів.	2	2
5	Побудова тренувальних занять і МКЦ.	2	2
6	Побудова мезо- і макроциклів.	4	
7	Побудова багаторічної підготовки спортсменів.	4	2
8	Контроль та моделювання в спорті.	2	-
9	Основи методики відбору в спорті.	2	-
10	Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їхньої працездатності.	2	-
11	Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.	2	-
12	Допінги і боротьба з їх застосуванням у спорті.	2	-
	<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>6</b>

**Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна

		форма	форма
<b>Змістовий модуль 4.</b>			
1	Технічна підготовка спортсменів.	2	-
2	Тактична підготовка спортсменів. Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою.	2	2
<b>Змістовний модуль 5.</b>			
3	Основи методики відбору в спорті.	-	2
	<b>Разом</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

## **Змістовий модуль 4. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів**

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

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

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

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

### **4. Тактична підготовка (Тема 14).**

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

### **5. Психічна підготовка спортсменів (Тема 15).**

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

## **Практичні роботи:**

### **1. Технічна підготовка спортсменів**

**Мета:** *Скласти алгоритм навчання техніці спортивної вправи.*

#### **Алгоритм виконання роботи:**

1. Вказати:

- вид спорту та ЗД ампула (за необхідності);

- вік спортсмена (середній вік команди);
  - спортивну кваліфікацію (розряд);
  - технічну вправу;
2. Скласти алгоритм навчання техніці спортивної вправи з визначенням:
- етапу навчання техніці;
  - мети;
  - завдань;
  - переліку засобів і методів та організаційно-методичних вказівок щодо їх використання;

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму плану (табл.1) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну).

Таблиця 1

Етап	Засоби	Методи	Організаційно-методичні вказівки
------	--------	--------	----------------------------------

## 2.Тактична підготовка спортсменів

Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою

### Алгоритм виконання роботи:

#### 1.1. Вказати:

- вид спорту, (ЗД, амплуа – за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд);
- тактичну дію або схему ;

1.2. Дати загальну характеристику алгоритмічної, імовірнісної та евристичної тактики.

1.3. Скласти алгоритм навчання тактичної дії чи схеми.

- обґрунтувати засоби та методи вивчення тактичної дії чи схеми, подати організаційно-методичні вказівники.

## Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів

### 1. Побудова тренувальних занять і МКЦ (Тема 16).

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

### 2-3. Побудова мезо- і макроциклів (Тема 17).

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

### 4-5. Побудова багаторічної підготовки спортсменів (Тема 18).

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

### Практичні роботи:

#### 1. Побудова тренувальних занять і МКЦ

**Мета:** Скласти план тренувального МКЦ на прикладі обраного виду ЗД.

#### Алгоритм

##### 1. Вказати:

- вид спорту, вид ЗД, амплуа (за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд, звання);
- тип мікроциклу;
- мету та завдання мікроциклу.

##### 2. Скласти план МКЦ з визначенням:

- переліку засобів і методів вправ;
- дозування навантаження (обсяг та інтенсивність);
- організаційно-методичних вказівок щодо виконання вправ.

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму (Табл.2), або прийняту в обраному виді спорту.

Таблиця 2

Назва (тип) мікроциклу

Дні мікроциклу (або тренувальні заняття)	Завдання тренувального заняття	Засоби (вправи)	Методи	Дозування та величина навантаження	Організаційно-методичні вказівники

План мікроциклу може бути ілюстрований схемами чи графіками, що відображають динаміку навантаження.

##### 3. Дати теоретико – методичне обґрунтування запропонованого плану МКЦ.

#### 2. Побудова макроциклу підготовки спортсменів

**Мета:** Скласти план макроциклу підготовки на прикладі обраного виду ЗД

#### Алгоритм

##### 1. Вказати:

- вид спорту, ЗД, амплуа (за необхідності) ;
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд, звання);
- місце макроциклу в системі багаторічної підготовки;
- мету та завдання макроциклу.

##### 2. Скласти план макроциклу з визначенням:

- структурних елементів макроциклу: періодів, етапів, мезоциклів та мікроциклів та їх тривалості;

- динаміку навантаження (обсяг та інтенсивність) по періодах макроциклу;

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму (Табл.3) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну.

Таблиця 3

Зміст макроциклу

Період підготовки	Мезоцикли	Основні завдання мезоциклів	Мікроцикли	Величина навантаження
Підготовчий				
Змагальний				
Перехідний				

План макроциклу може бути ілюстрований схемами чи графіками.

3. Дати теоретико- методичне обґрунтування запропонованого плану макроциклу.

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

#### **6. Контроль та моделювання в спорті (Тема 19).**

Завдання та зміст самоконтролю, педагогічного та лікарського контролю. Контроль тренувальних та змагальних навантажень. Моделювання в спорті (загальні положення). Моделювання підготовленості та змагальної діяльності в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

#### **7. Основи методики відбору в спорті (Тема 20).**

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

#### **8. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їхньої працездатності (Тема 21).**

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

#### **9. Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів (Тема 22).**

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

#### **10. Допінги і боротьба з їх застосуванням в спорті (Тема 23).**

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

#### **Практична робота (заочна форма):**

#### **Основи методики відбору в спорті**

**Мета:** Розробити програму первинного відбору спортсменів.

### **Алгоритм**

1. Вказати вид спорту (ЗД, амплуа – за потреби).
2. Обґрунтувати методику проведення відбору спортсменів на прикладі власної спортивної спеціалізації.
3. Визначити результативно значущі критерії відбору для виду спорту.
4. Підібрати та обґрунтувати тести для визначення природних задатків до відповідної спортивної спеціалізації та розкрити методику проведення відбору.

## **14. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов// Л.П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

### **Допоміжна**

1. Вайцеховская Е. Дисквалификация / Вайцеховская Е., Савченко М. // Спорт-экспресс. – 1997. – № 8. – С. 50-55.
2. Вайцеховская Е. Допінг / Вайцеховская Е. // Спорт-экспресс. – 1996. – № 1. – С. 52-59.
3. Вайцеховский С. М. Тренировка в среднегорье - мощный резерв повышения спортивных результатов / Вайцеховский С. М. // Научно-спортивный вестник. – № 27. – 1986. – С. 19-21.
4. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В. М. – М.: ФиС, 1977. – 144 с.
5. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / Волков В. М. – С.: Смядынь, 1994. – С.94-104.
6. Волков В. М. Спортивный отбор / Волков В. М., Филин В. П. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
7. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей і підлітків / Волков Л. В. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
8. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.
9. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – М.: ФиС, 1973. – 216 с.

10. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменков, Б. Н. Шустина. – М.: 1994, – 446 с.
  11. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
  12. Харре Д. Учение о тренировке (пер. с нем.) / Харре Д. – М.: ФиС, 1971. – 328 с.
  13. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. – М.: СААМ, 1995. – С.226-237.
  14. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С.50-73.
- Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.