


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 4 курсу ФФКіС та 5
курсу ФП та ЗО**

Теми семінарських занять

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

Змістовий модуль 4. Техніко-тактична, психічна і теоретична підготовка спортсменів

1. Тема 12. Основи методики управління руховою діяльністю.

Загальна характеристика здатності до координації рухів.. Чинники, що зумовлюють прояв здатності до координації рухів. Засоби та методи розвитку спритності. Засоби та методи розвитку рівноваги. Засоби та методи розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів. Контроль рівня розвитку координаційної підготовленості спортсменів.

2-3. Тема 13. Технічна підготовка спортсменів.

Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічна характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки спортивних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки спортивних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого удосконалення у техніці виконання спортивних вправ: мета, завдання, зміст. Удосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Контроль технічної підготовленості спортсмена (команди).

Практична робота «Алгоритм навчання техніці спортивної вправи».

Завдання: скласти алгоритм навчання техніці спортивної вправи.

Алгоритм виконання роботи:

1. Вказати:

- вид спорту (ЗД, амплуа – 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

4-5. Тема 14. Тактична підготовка.

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

6. Тема 15. Психічна підготовка спортсменів.

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

7. Тема 16. Теоретична підготовка спортсменів.

Структура і зміст теоретичної підготовки у різних групах видів спорту та на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Специфічні засоби та методи

теоретичної підготовки спортсменів. Контроль теоретичної підготовленості спортсменів.

1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем (за вибором студента):

- 1) Новітні спортивні засоби, методи та підходи до розвитку координаційних якостей у різних видах спорту.
- 2) Сучасні досягнення в напрямку удосконалення технічної майстерності спортсменів у різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).
- 3) Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).
- 4) Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).
- 5) Засоби і методи психічної підготовки у сучасному спорті.

Алгоритм виконання.

Підготувати презентацію з коментарем-характеристикою, який би розкривав одну із запропонованих тем. Оцінка студента залежить від якості підготовленої презентації і її змістовного наповнення.

2. Творча письмова робота за одною з тем (за вибором студента):

- 1) Охарактеризувати механізми формування рухових вмінь та навичок.
- 2) Скласти алгоритм впливу на один з передстартових станів спортсмена (надмірного збудження, недостатнього збудження, гальмування внаслідок перезбудження).
- 3) Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою.

Завдання: розробити 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.

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

Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів

8-9. Тема 17. Побудова тренувальних занять і МКЦ.

Обґрунтування поділу тренувального заняття на частини. Мета, завдання та зміст підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття. Різновиди

тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. МКЦ як структурна одиниця тренувального процесу. Різновиди МКЦ. Структура і зміст мікроциклів.

10-11. Тема 18. Побудова мезо- і макроциклів.

Різновиди 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.

Практична робота «План макроциклу підготовки на прикладі обраного виду спорту».

Завдання: розробити план макроциклу підготовки на прикладі обраного виду спорту.

Алгоритм виконання

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.2) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну.

Таблиця 2

Зміст макроциклу

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

План макроциклу може бути ілюстрований схемами чи графіками.

3. Дати теоретико-методичне обґрунтування запропонованого плану макроциклу.

12-13. Тема 19-20. Побудова багаторічної підготовки спортсменів.

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.

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

14. Тема 21. Контроль та моделювання в спорті.

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 можливостей спортсмена.

15. Тема 22. Основи методики відбору в спорті.

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

16. Тема 23. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їхньої працездатності.

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

17. Тема 24. Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.

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. Поєднання тренування в гірських умовах та штучного гіпоксичного тренування у підготовці кваліфікованих спортсменів.

1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем (за вибором студента):

- 1) Сучасні підходи до побудови структурних елементів (занять, мікроциклів, мезоциклів тощо) системи багаторічної підготовки спортсменів.
- 2) Порівняльна характеристика критеріїв відбору в українському спорті щодо європейського (вид спорту студент обирає самостійно).
- 3) Характеристика сучасних засобів відновлення та можливості їхнього використання у роботі з українськими спортсменами.
- 4) Гіпоксичне тренування спортсменів. Досвід і перспективи застосування у різних видах спорту.

2. Творча письмова робота за одною з тем (за вибором студента):

1) План тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту

Завдання: розробити План тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту.

Алгоритм виконання:

1. Вказати:

- вид спорту (вид ЗД, амплуа – за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд, звання);
- різновид 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.3), або прийняту в обраному виді спорту.

Таблиця 3

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

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

3. Дати теоретико – методичне обґрунтування запропонованого плану МКЦ.

2) Програма первинного відбору спортсменів.

Завдання: розробити програму первинного відбору спортсменів.

Алгоритм виконання:

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.

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/>