

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Основи теорії і методики спортивного тренування**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

спеціальність: 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

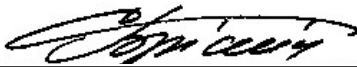
інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти, факультет ПО та ЗО  
(назва інституту, факультету, відділення)

ЛЬВІВ-2024

Робоча програма дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування»  
для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
V с. (денна форма навчання), VI с. (заочна форма навчання).

Розробник: д. фіз. вих, професор Пітин М. П., к. фіз. вих., доцент,  
Антонов С.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної  
культури протокол № 1

  
\_\_\_\_\_ (підпис)

(Бріскін Ю.А.)  
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

(\_\_\_\_\_)  
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету ПОтаЗО

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

(\_\_\_\_\_)  
(прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 –Освіта/Педагогіка</u> (шифр і назва)	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 3		3-й	3-й
Загальна кількість годин – 60		<b>Семестр</b>	
		V-й	VI-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 6	Рівень вищої освіти: «бакалавр»	<b>Лекції</b>	
		18 год.	16 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		18 год.	10 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
24 год.	34 год.		
Вид контролю: іспит			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 36/24

для заочної форми навчання – 26/34

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** навчальної дисципліни "Основи теорії і методики спортивного тренування" є формування у студентів фундаментальних знань та умінь стосовно сутності спорту як соціального явища та основ підготовки спортсменів.

**Завданнями** вивчення дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» є формування професійних знань щодо загальних закономірностей функціонування та перспектив розвитку спорту у суспільстві, змагальної діяльності як системо утворюючого фактору спорту, засобів і методів підготовки спортсменів та набуття професійних вмінь застосовування цих знань у практичній діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** витоки спорту, його місце і значення у суспільстві, особливості розвитку в Україні, теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки спортсменів;

**вміти:** застосовувати одержані знання у процесі планування змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу, вдосконалення технічної майстерності та фізичної підготовленості спортсменів.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Соціально-організаційні аспекти спорту

#### Тема 1. (1-е заняття). Спорт як соціальне явище

Спорт як вид і результат діяльності. Характеристика масового спорту та спорту вищих досягнень. Аналіз матеріальних і духовних цінностей спорту. Аналіз теорій виникнення спорту.

#### Тема 2. (2-е заняття). Соціальні функції спорту

Характеристика загальних функцій спорту: оздоровча, виховна, освітня, видовищна, рекламна, комунікативна, комерційна. Характеристика специфічних функцій спорту: змагальна, гедоністична, нормативна, престижна, прикладні, «відволікання»..

#### Тема 3. (3-є заняття). Змагання в спорті

Характеристика видів спортивних змагань. Аналіз способів визначення результатів у спортивних змаганнях. Аналіз способів проведення спортивних змагань.

### Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів

#### Тема 4. (4-е заняття). Засоби спортивного тренування та фізичного виховання

Характеристика вправи як основного засобу спортивного тренування та фізичного виховання. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Характеристика класифікацій спортивних вправ.

**Тема 5. (5-е заняття). Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування та фізичного виховання**

Аналіз впливу фізичного навантаження на фізичний розвиток людини. Характеристика зовнішньої сторони фізичного навантаження. Характеристика внутрішньої сторони фізичного навантаження. Характеристика відпочинку між фізичними вправами як компоненту методів спортивного тренування. Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю. Різновиди інтервалів відпочинку за характером.

#### **Тема 6. (6-е заняття). Загальна характеристика методів спортивного тренування та фізичного виховання**

Загальна характеристика “методу” спортивного тренування та фізичного виховання. Характеристика наочних методів. Характеристика словесних методів. Характеристика практичних методів. Характеристика методів розвитку фізичних якостей. Характеристика методів навчання техніці спортивних вправ.

#### **Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування та фізичного виховання**

##### **Теми 7. (7-8-е заняття). Основи методики розвитку фізичних якостей**

Характеристика сили як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку сили. Характеристика пружкості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку пружкості. Характеристика витривалості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку витривалості. Характеристика гнучкості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку гнучкості.

##### **Тема 8. (9-е заняття). Навчання техніці вправ**

Визначення поняття “техніка фізичних вправ”. Визначальна ланка, основа, деталі техніки. Аналіз механізмів формування рухових вмінь і навичок. Аналіз передумов ефективного навчання техніці. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.

### **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
<b>Модуль</b>													
<b>Змістовий модуль 1. Соціально-організаційні аспекти спорту</b>													
Тема 1. Спорт як соціальне явище	6	2	2	-	-	2	5	2	-	-	-	-	3
Тема 2. Соціальні функції спорту	6	2	2	-	-	2	3	-	-	-	-	-	3
Тема 3. Змагання у спорті	8	2	2	-	-	4	10	2	2	-	-	-	6
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	-	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів</b>													
Тема 4. Засоби спортивного тренування та	6	2	2	-	-	2	7	2	2	-	-	-	3

фізичного виховання												
Тема 5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування та фізичного виховання	6	2	2	-	-	2	5	2		-	-	3
Тема 6. Загальна характеристика методів спортивного тренування та фізичного виховання	8	2	2	-	-	4	7	2	2	-	-	3
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9</b>
<b>Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування та фізичного виховання</b>												
Тема 7. Основи методики розвитку фізичних якостей	10	4	4	-	-	2	10	4	2	-	-	4
Тема 8. Навчання техніці вправ	10	2	2	-	-	6	13	2	2	-	-	9
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>13</b>
<b>Усього годин</b>	<b>60</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>60</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>34</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Спорт як соціальне явище	2	-
2	Соціальні функції спорту	2	-
3	Змагання в спорті	2	2
4	Засоби спортивного тренування та фізичного виховання	2	2
5	Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування та фізичного виховання	2	-
6	Загальна характеристика методів спортивного тренування та фізичного виховання	2	2
7	Основи методики розвитку фізичних якостей	4	2
8	Навчання спортивних вправ	2	2

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
<b>Творча робота, презентація+доповідь (одна за вибором студента)</b>			
	1. Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту	12	19

	2. Змагання в обраному виді спорту та способи їх проведення. 3. Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту обирає студент). 4.Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту обирає студент).		
<b>Аналітична робота, письмова (одна за вибором студента)</b>			
	Аналітична робота: «Характеристика змагальної діяльності виду спорту» (за вибором). Конспект самопідготовки.	4	4
	Аналітична робота: 1. «План навчально-тренувального заняття з виду спорту». 2. «Комплекс вправ спрямованих на вивчення та удосконалення техніки виконання вправи».	4	4
	Конспекти самопідготовки за темами семінарських занять.	4	7
	<b>Разом</b>	<b>24</b>	<b>34</b>

### 7. Індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за індивідуальним планом)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
  - «Характеристика змагальної діяльності виду спорту»;
  - «План навчально-тренувального заняття з виду спорту»;
  - «Комплекс вправ спрямованих на вивчення та удосконалення техніки виконання вправи».

### 8. Методи навчання

#### 1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
- виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).

#### 2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

### **9. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для аналітичної та творчої роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.

**Підсумковий контроль** – іспит.

#### **Екзаменаційні вимоги**

1. Спорт як вид і результат діяльності.
2. Спорт як сукупність духовних і матеріальних цінностей.
3. Загальні функції спорту.
4. Специфічні функції спорту.
5. Теорії виникнення спорту.
6. Характеристика масового спорту.
7. Характеристика спорту вищих досягнень.
8. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
9. Види спортивних змагань.
10. Регламентация проведення змагань.
11. Способи проведення змагань.
12. Способи визначення результату в різних видах спорту.
13. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності.
14. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування та фізичного виховання.
15. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ.
16. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ.
17. Зміст фізичних вправ.
18. Форма фізичних вправ.
19. Взаємозв'язок змісту і форми фізичних вправ.
20. Загальна характеристика класифікацій фізичних вправ.
21. Класифікація фізичних вправ за переважаючим впливом на розвиток фізичних якостей.
22. Класифікація фізичних вправ за педагогічними завданнями.
23. Класифікація фізичних вправ за структурою рухів.
24. Класифікація фізичних вправ за потужністю енергообміну.
25. Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена.
26. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження.
27. Характеристика обсягу фізичного навантаження.
28. Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження.
29. Характеристика внутрішньої сторони навантаження.



30. Відпочинок між фізичними вправами як компонент методів спортивного тренування.
31. Характеристика тривалості інтервалів відпочинку.
32. Характер відпочинку.
33. Загальна характеристика "методу" спортивного тренування та фізичного виховання.
34. Характеристика наочних методів.
35. Характеристика словесних методів.
36. Вимоги до використання словесних методів.
37. Характеристика ігрового методу.
38. Характеристика змагального методу
39. Характеристика методів строго регламентованої вправи.
40. Характеристика методів навчання техніці вправ.
41. Характеристика методів безперервної вправи.
42. Характеристика методів інтервальної вправи.
43. Характеристика методів комбінованої вправи.
44. Характеристика методу кругової вправи.
45. Характеристика сили як фізичної якості.
46. Основи методики розвитку максимальної сили.
47. Основи методики розвитку вибухової сили.
48. Основи методики розвитку швидко-силових якостей.
49. Характеристика прудкості як фізичної якості.
50. Основи методики розвитку прудкості простих реагувань.
51. Основи методики розвитку прудкості складних реагувань.
52. Основи методики розвитку прудкості рухів.
53. Характеристика витривалості як фізичної якості.
54. Основи методики розвитку витривалості.
55. Характеристика гнучкості як фізичної якості.
56. Основи методики розвитку гнучкості.
57. Характеристика координаційних здібностей.
58. Основи методики розвитку координаційних здібностей.
59. Поняття "техніка спортивних вправ". Визначальна ланка, основа, деталі техніки.
60. Характерні ознаки рухових вмінь і навичок.
61. Механізми формування рухових вмінь і навичок.
62. "Перенесення" рухових навичок.
63. Передумови ефективного навчання техніки.
64. Попередження та усунення грубих помилок у процесі навчання техніці спортивних вправ.
65. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.
66. Мета та завдання етапу початкового вивчення техніки спортивних вправ.
67. Мета та завдання етапу поглибленого вивчення техніки спортивних вправ.
68. Мета та завдання етапу закріплення та подальшого вдосконалення техніки спортивних вправ.

69. Загальна характеристика структури тренувальних занять.  
 70. Мета, зміст і структура вступно-підготовчої частини тренувального заняття.  
 71. Мета, зміст і структура основної та заключної частини тренувального заняття.  
 72. Характеристика тренувальних занять вибіркової спрямованості.  
 73. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань.  
 74. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань.  
 75. Типи занять і їх загальна характеристика.  
 76. Форми організації занять і їх загальна характеристика.  
 77. Динаміка навантажень в тренувальних заняттях.

**10. Розподіл балів, які отримують студенти**  
**Розподіл балів, які отримують студенти**  
**Для екзамену (денна форма навчання)**

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	мах
Обов'язково	Творча письмова робота (презентація) (на вибір) 1. Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту 2. Змагання в обраному виді спорту та способи їх проведення. 3. Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту обирає студент). 4. Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту обирає студент).	14	18	50
Опціонально	Пасивне навчання (присутність на лекціях)	10		
	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)	36		
	Конспекти самопідготовки	8		
	Аналітична письмова робота 1. «Характеристика змагальної діяльності виду спорту» (за вибором). 2. «План навчально-тренувального заняття з виду спорту». 3. «Комплекс вправ спрямованих на вивчення та	5		

	удосконалення техніки виконання вправи».			
Обов'язково	Екзамен		50	

**Розподіл балів, які отримують студенти, які навчаються за індивідуальним графіком**

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	мах
Опціонально	Творча письмова робота (презентація) (на вибір) 1. Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту 2. Змагання в обраному виді спорту та способи їх проведення. 3. Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту обирає студент). 4. Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту обирає студент).	14	18	50
	Пасивне навчання (присутність на лекціях)	10		
	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)	36		
	Конспекти самопідготовки	8		
	Аналітична письмова робота 1. «Характеристика змагальної діяльності виду спорту» (за вибором). 2. «План навчально-тренувального заняття з виду спорту». 3. «Комплекс вправ спрямованих на вивчення та удосконалення техніки виконання вправи».	5		
Обов'язково	Екзамен		82	

**Для екзамену (заочна форма навчання)**

Виконання	Завдання	К-сть балів, мах	Загальна к-сть балів	
			Обов'язково	мах
Обов'язково	Творча письмова робота (презентація) (на вибір)	14		

	<p>1. Компоненти змагальної діяльності в обраному виді спорту</p> <p>2. Змагання в обраному виді спорту та способи їх проведення.</p> <p>3. Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту обирає студент).</p> <p>4. Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту обирає студент).</p>		18	50
Опціонально	Пасивне навчання (присутність на лекціях)	10		
	Активне навчання (відповіді, участь у дискусії)	36		
	Конспекти самопідготовки	8		
	Аналітична письмова робота 1. «Характеристика змагальної діяльності виду спорту» (за вибором). 2. «План навчально-тренувального заняття з виду спорту». 3. «Комплекс вправ спрямованих на вивчення та удосконалення техніки виконання вправи».	5		
Обов'язково	Екзамен		50	

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 11. Методичне забезпечення

### 1. Зміст семінарських занять

#### Змістовий модуль 1. Соціально-організаційні аспекти спорту

##### Тема 1. (1-е заняття) Спорт як соціальне явище

Спорт як вид і результат діяльності. Характеристика масового спорту та спорту вищих досягнень. Аналіз матеріальних і духовних цінностей спорту. Аналіз теорій виникнення спорту.

##### Тема 2. (2-е заняття). Соціальні функції спорту

Характеристика загальних функцій спорту: оздоровча, виховна, освітня, видовищна, рекламна, комунікативна, комерційна. Характеристика специфічних функцій спорту: змагальна, гедоністична, нормативна, престижна, прикладні, «відволікання»..

##### Тема 3. (3-є заняття). Змагання в спорті

Характеристика видів спортивних змагань. Аналіз способів визначення результатів у спортивних змаганнях. Аналіз способів проведення спортивних змагань.

#### Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати роботу: «Характеристика змагальної діяльності виду спорту».

#### Теоретичні відомості

Раціональна побудова процесу підготовки передбачає його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечить ефективне ведення змагальної боротьби. Це можливо лише при наявності розгорнутих уявлень про фактори, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності та підготовленості.

В залежності від способу вимірювання результату види спорту поділяються:

1. Види спорту з об'єктивно-метрично вимірюваним результатом.
2. Види спорту з результатом, що вимірюється в умовних одиницях.
3. Види спорту з результатом, що оцінюється за кінцевим ефектом (з обмеженим часом; без обмеження часу; з обмеженим часом, але з можливістю дострокового досягнення перемоги).
4. Комплексні види спорту.

Для детальної характеристики змагальної діяльності необхідно визначити наступні риси:

- вид протиборства (*безпосереднє*: наприклад, футбол, бокс, теніс тощо; *опосередковане*: гімнастика, акробатика, стрибки, метання, важка атлетика тощо)
- контакт з суперником (*жорсткий* контакт: наприклад, баскетбол, фехтування, бокс тощо; *фізичний* контакт: волейбол, теніс, бадмінтон тощо; *умовний* контакт: веслування, велоспорт, біг, ходьба, лижний спорт тощо; *відсутність фізичного контакту*: акробатика, гімнастика, метання, важка атлетика тощо).
- об'єкти сприйняття інформації (наприклад: дії суперника, партнера, межі спортивного майданчика, траєкторія та швидкість пересування предмета, власний стан тощо).

- умови сприйняття і обробки інформації (відносно стандартні та варіативні).
- компоненти змагальної діяльності.

#### **Алгоритм виконання завдання:**

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію.
2. Охарактеризувати:
  - визначення результату в обраному виді спорту;
  - вид протиборства;
  - особливості контакту з суперником;
  - об'єкти сприйняття інформації;
  - умови сприйняття інформації та втілення рішення
3. Перелічити компоненти змагальної діяльності.
4. Перелічити амплуа гравців або можливі індивідуальні стилі діяльності в обраному виді спорту, дати характеристику власного амплуа або стилю діяльності.
5. Визначити фактори результативності змагальної діяльності в обраному виді спорту.

### **Змістовий модуль 2. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів**

#### **Тема 4. (4-е заняття). Засоби спортивного тренування та фізичного виховання**

Характеристика вправи як основного засобу спортивного тренування та фізичного виховання. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Характеристика класифікацій спортивних вправ. Навести приклади класифікацій спортивних вправ (в обраному виді спорту).

#### **Тема 5. (5-е заняття). Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування та фізичного виховання**

Аналіз впливу фізичного навантаження на фізичний розвиток людини. Характеристика зовнішньої сторони фізичного навантаження. Характеристика внутрішньої сторони фізичного навантаження. Характеристика відпочинку між фізичними вправами як компоненту методів спортивного тренування. Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю. Різновиди інтервалів відпочинку за характером.

#### **Тема 6. (6-е заняття). Загальна характеристика методів спортивного тренування та фізичного виховання**

Загальна характеристика “методу” спортивного тренування та фізичного виховання. Характеристика наочних методів. Характеристика словесних методів. Характеристика практичних методів. Характеристика методів розвитку фізичних якостей. Характеристика методів навчання техніці спортивних вправ.

### **Змістовий модуль 3. Практична реалізація методів спортивного тренування та фізичного виховання**

### **Тема 7. (7-8-е заняття). Основи методики розвитку фізичних якостей**

Характеристика сили як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку сили. Характеристика пружкості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку пружкості. Характеристика витривалості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку витривалості. Характеристика гнучкості як фізичної якості. Аналіз основ методики розвитку гнучкості.

### **Тема 8. (9-е заняття). Навчання техніці вправ**

Визначення поняття “техніка фізичних вправ”. Визначальна ланка, основа, деталі техніки. Аналіз механізмів формування рухових вмінь і навичок. Аналіз передумов ефективного навчання техніці. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.

### **Теми та короткий зміст самостійної роботи**

#### **1. «План навчально-тренувального заняття з виду спорту»**

Алгоритм виконання завдання:

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію.
2. Визначити мету та завдання тренувального заняття.
3. Провести відбір методів і засобів, що будуть використовуватися для вирішення завдань тренувального заняття тривалість та інтенсивність виконання вправ, інтервалів та характеру відпочинку).
4. Обґрунтувати методи і засоби, що пропонуються для вирішення завдань тренувального заняття.

#### **2. Скласти комплекс вправ спрямованих на вивчення та удосконалення техніки виконання вправи.**

Алгоритм виконання завдання:

1. Конкретизувати та дати загальну характеристику обраній вправі та техніці її виконання.
2. Визначити контингент на який буде спрямований тренувальний ефект (вік, стать, спортивна спеціалізація, рівень підготовленості).
3. Провести відбір засобів, що будуть використовуватися для вдосконалення техніки вправи на кожному з етапів (початкового вивчення, поглибленого вивчення, закріплення та удосконалення) та обґрунтувати його.
4. Обґрунтувати обсяги навантаження (тривалість і інтенсивність, кількість повторів, серій) та відпочинку (характер і тривалість).

## Рекомендована література

### Основна:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Монографія / Ю.О. Павленко. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 312 с.
3. Система відбору спортсменів у збірну команду України й формування спортивних делегацій для участі в міжнародних змаганнях з фехтування [Інтернет]. 2019 [цитовано 2022 Бер. 2]. Доступно: <http://surl.li/czzba>
4. Розвиток фізичних якостей / М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов 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.
5. //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.
6. 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.

### Допоміжна:

1. Бріскін Ю. Освіченість фехтувальників з теорії обраного виду спорту та олімпізму на різних етапах багаторічної підготовки / Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Задорожна Ольга // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5(91). – С. 3–7.
2. 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.
3. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
5. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті / Мар'ян Пітин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 213–218.
6. Ківернік О. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / Ківернік О., Городянський С., Пітин М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 1/2. – С. 20–22.
7. Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity / Oleh Romanchyshyn, Yuriy Briskin, Oleh Sydorko, Maryan Ostrovs'kyu, Maryan Pityn // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(4). – P. 815–822.



### Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.
2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
5. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)
6. Отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
7. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>