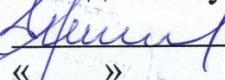


Донбаська державна машинобудівна академія

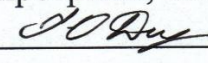
кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

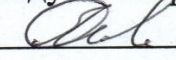
 С. В. Мироненко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

 Ю. О. Долинний  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

«Теорія і методика викладання обраного виду спорту»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Черненко С. О. канд.наук з фіз..вих. і спорту доцент  
кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.



## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напря підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни				
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		
Кількість кредитів			ОПП (ОНП)  <u>Фізична культура і спорт</u>	Обов'язкова				
14	7	11						
Загальна кількість годин								
420	210	330						
Модулів			Професійна кваліфікація: <u>тренер-викладач</u>	Рік підготовки				
3	1	3		3	2	3		
Змістових модулів				Семестр				
5	2	5		5	6а; 6б	4а;4б	5	6а; 6б
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання <u>курсова робота (30 год.)</u> (назва)			Освітньо- кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	Лекції				
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 6 /6 самостійної роботи студента – 3,5 /3,5				30	36	34 год	30	34
				Практичні				
				30	72	68 год	30	68
				Самостійна робота				
				90	162	108	60	108
			Вид контролю					
Залік		Іспит		Іспит		Залік		Іспит

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - / ( / прискор)

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорту», «Про вищу освіту», «Єдиної спортивної класифікації України», «Навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності» тощо.

*Мета дисципліни* - є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.

*Головні завдання курсу:*

1. Отримати уявлення про зміст, мету та завдання теорії та методики обраного виду спорту;
2. Формування системи фундаментальних знань, що визначають основні закономірності, принципи та методи спортивного тренування;
3. Сформувати знання про змагальну діяльність в обраному виді спорту;
4. Оволодіти засобами відновлення і стимуляції працездатності спортсменів у процесі спортивної підготовки;
5. Формування фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
6. Оволодіти основами здійснення загального керівництва і побудови тренувального процесу.

*Загальні компетентності:*

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- здатність аналізувати свою професійну і соціальну діяльність, оцінювати накопичений досвід;
- здатність адаптуватися до різних професійних ситуацій;
- здатність бути критичним і самокритичним.

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- здатність визначати мету, завдання, принципи, засоби, методи навчання та тренування з обраного виду спорту;
- розуміти сутність та зміст структури підготовки до змагань з урахуванням закономірностей періодизації спортивного тренування;
- здатність застосовувати методику набору і відбору перспективних дітей у спортивні секції;
- здатність застосовувати основні положення теорії спорту для розв'язання завдань набору та відбору спортсменів;
- здатність організовувати та проводити змагання з обраного виду спорту,

виконувати функції судді та представника команди, дотримуватись правил техніки безпеки, страхування, експлуатації спортивного інвентарю та спортивних споруд.

- здатність ефективно використовувати основні положення загальної теорії та методики підготовки спортсменів;
- здатність здійснювати навчально-виховний процес в обраному виді спорту з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування, контролю та управління процесом фізичної підготовки спортсменів високого класу;
- здатність скласти план навчально-тренувального процесу (макроцикл) та (мезоциклу).

Для виконання загальних вимог дисципліни необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, скласти залік та іспит, представити на розгляд групи індивідуальне навчально-дослідне завдання, його презентацію і текст доповіді та курсової роботи.

### **3. Програма та структура навчальної дисципліни** **Денна форма навчання на базі ПЗСО**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 5 семестр														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Індивідуальні зан.	2		2		2		2		2		2		2		2
Консультації															
Модулі	М1;														
Контроль по модулю															К М1

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6 а; 6 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Індивідуальні зан	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Консультації									
Модулі	М2; М3								
Контроль по модулю									К М2;М3

## Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 4 а; 4 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	4	4	4	4	4	4	4	4	2
Практ. роботи	8	8	8	8	8	8	8	8	4
Сам. робота	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Індивідуальні зан	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Консультації									
Модулі	M2; M3								
Контроль по модулю									K M2;M3

## Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 5 семестр														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Індивідуальні зан.	2		2		2		2		2		2		2		2
Консультації															
Модулі	M1;														
Контроль по модулю															K M1

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6 а; 6 б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	8	8	8	8	8	8	8	8	4
Сам. робота	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Індивідуальні зан	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Консультації									
Модулі	M2; M3								
Контроль по модулю									K M2;M3

## 4 Лекції

### **Змістовний модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

#### **Тема 1. Фізична культура і спорт як суспільне явище**

Сутність і функція спорту як складного явища суспільного життя. Основні поняття в теорії спорту. Спорт і його функції. Права та обов'язки спортсмена.

#### **Тема 2. Історія розвитку, методологія побудови, сучасний стан теорія підготовки спортсменів**

Виникнення і стан сучасного спорту. Методологія розвитку теорії підготовки спортсменів. Функції підготовки спортсменів.

#### **Тема 3. Система наукових знань в теорії спорту**

Теорія спорту як система наукових знань. Системний підхід та його методологічне значення для теорії і практики спорту.

#### **Тема 4. Закономірності та тенденції розвитку спортивних результатів**

Поняття: технічні і спортивні результати, спортивні досягнення та рекорди. Чинники і тенденції розвитку спортивних досягнень. Закономірності розвитку спортивних результатів. Фактори що впливають на розвиток спортивних досягнень. Тенденції динаміки індивідуальних спортивних досягнень.

### **Література**

[1,3, 4,5,7,9,10]

### **Змістовний модуль 2. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

#### **Тема 5. Основні положення сучасної системи спортивного тренування**

Мета, завдання спортивного тренування, структура підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування.

#### **Тема 6. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена**

Загальні поняття управління. Тренувальні ефекти. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера.

#### **Тема 7. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів**

Загальні поняття про навантаження. Характер навантажень. Величина навантажень. Спрямованість навантаження. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Координаційна складність навантаження

#### **Тема 8. Адаптація до тренувальних навантажень**

Основні поняття про адаптацію. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень. Адаптація серцево-судинної системи. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень. Енергетичні витрати. Адаптація нервово-м'язової системи до фізичних навантажень. Переадаптація. Деадаптація і реадаптація

#### **Тема 9. Вік і формування адаптації**

Вікові зони розвитку людини. Сенситивні періоди і адаптація. Вік і можливості анаеробної системи енергозабезпечення. Вік і можливості аеробної системи енергозабезпечення. Відновні реакції і переносимість навантажень. Вік і економічність роботи. Силкові можливості в різному віці

#### **Тема 10. Технічна підготовка**

Спортивна техніка як система рухів. Роль і значення спортивної техніки в різних видах спорту. Умови вивчення і протікання спортивних дій. Характеристики техніки спортивних вправ. Завдання та інформація про структуру рухів спортсмена. Фази формування рухової навички і етапи в навчанні спортивної техніки. Етапи технічної підготовки спортсмена. Засоби технічної підготовки. Методи оцінки техніки. Виправлення і причини помилок. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсменів

#### **Тема 11. Тактична підготовка**

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів. Умови, що визначають вибір тактики змагальної діяльності. Методика тактичної підготовки спортсменів. Елементи й етапи спортивної тактики. Завдання техніко-тактичної підготовки. Тактичні вправи в тренуванні. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.

#### **Тема 12. Фізична підготовка**

Фізична підготовка спортсменів. Загальна характеристика фізичних якостей. Методика розвитку фізичних якостей. Загальна характеристика сили. Загальна характеристика швидкості. Види швидкісних здібностей і фактори, які їх визначають. Методика розвитку швидкості простих і складних реакцій. Загальна характеристика координаційних якостей. Види координаційних здібностей. Методика розвитку широкості. Загальна характеристика витривалості. Структурні здібності до витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Загальна характеристика гнучкості. Структура здібності до гнучкості. Методика розвитку гнучкості.

#### **Тема 13. Психічна підготовка**

Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Методика психічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсменів.

### **Література**

[1,3, 4,5,7,9,10, 12,13,14]

## **Змістовний модуль 3. ОСНОВИ ТЕОРІЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ТРЕНІРОВКИ (РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ)**

### **Тема 14. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки**

Стадії багаторічної підготовки. Вікові межі етапів багаторічної підготовки.



Підготовка до першої стадії процесу багаторічного вдосконалення.  
Підготовка до другої стадії процесу багаторічного вдосконалення.  
Зіставлення окремих завдань і особливостей тренування в двох фазах багаторічної підготовки.

### **Тема 15. Тренувальні заняття і побудова їх програм**

Загальна структура занять. Типи та організація занять. Навантаження занять.  
Спрямованість занять. Спрямованість занять і специфіка спорту.  
Спрямованість занять у багаторічній і річній підготовці.

### **Тема 16. Мікроцикли і побудова їх програм**

Типи мікроциклів. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями. Загальні основи чергування заняття з різними за величиною і спрямованості навантаженнями. Особливості побудови мікроциклів різних типів. Обсяг роботи і величина сумарного навантаження в мікроциклах. Максимальна кількість занять з великими навантаженнями в ударних мікроциклах. Побудова мікроциклів при декількох заняттях протягом дня. Особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки. Побудова мікроциклів в спортивних іграх.

### **Тема 17. Мезоцикли і побудова їх програм.**

Загальні основи побудови мезоциклів. Типи мезоциклів. Величина і динаміка навантаження. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

### **Тема 18. Макроструктура процесу підготовки спортсменів**

Основні положення періодизації річної підготовки. Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення. Побудова тренування у різних етапах багаторічної підготовки. Змагання в системі періодизації річної підготовки. Стратегії періодизації річної підготовки. Одно-, двух- та трьохциклові моделі періодизації. Підготовчий період. Змагальний період. Перехідний період. Основи багатоциклової періодизації річної підготовки.

### **Тема 19. Сучасні моделі періодизації річної підготовки**

Періодизація підготовки в легкій атлетиці. Трьох циклова модель періодизації підготовки на протязі року (на матеріалі бігу на середні дистанції і вільної боротьби). Сучасні трьох-, чотирьох-, п'ятициклові моделі періодизації (на матеріалі плавання). Періодизація річної підготовки в спортивних іграх.

## **Література**

[10,11, 12,13,14,15,16,17]

## **Змістовний модуль 4. ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ТА ПОАЗМАГАЛЬНІ ФАКТОРИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

### **Тема 20. Середньогір'ї, високогір'ї і штучна гіпоксія в системі підготовки**

Гірський клімат і його особливості. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна тривалість і структура циклу гірської підготовки. Тренування у горах в системі безпосередньої підготовки до головних змагань.

### **Тема 21. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів**

Добові зміни стану організму спортсмена. Тренування і змагання в різний час доби. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Перельоти до місць підготовки і змагань та «дорожня втома».

### **Тема 22. Засоби відновлення і стимуляції працездатності**

Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатністю. Основні напрямки використання засобів управління працездатністю і відновними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.

### **Тема 23. Дієтологічне і фармакологічне забезпечення**

Загальні основи раціонального харчування спортсменів. Харчування і маса тіла. Особливості харчування юних спортсменів. Дієтичні добавки. Фармакологічне забезпечення спортивної діяльності.

## **Література**

[11, 12,13,14,15,16,17]

## **Змістовний модуль 5. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **Тема 24. Критерії відбору, генетична схильність до досягнень та особливості конституції спортсменів до виконання роботи різної спрямованості.**

Організаційні особливості спортивного відбору. Критерії, що використовуються в процесі відбору та орієнтації. Генетична схильність до досягнень. Особливості конституції спортсменів. Схильність спортсменів до виконання роботи.

### **Тема 25. Спортивна орієнтація та відбір для занять різними видами спорту.**

Спортивна орієнтація та відбір. Проблема спортивної обдарованості. Критерії

відбору. Педагогічні критерії. Медико-біологічні критерії. Психологічні критерії. Соціологічні критерії. Рівні спортивного відбору. Відбір і орієнтація для занять різними видами спорту.

## Література

[11, 12,13,14,15,16,17]

## 5. Практичні роботи

*Мета* проведення практичних занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання і спорту;

Внаслідок практичних занять студенти повинні *знати*:

- теоретичні, організаційні та методичні основи тренувального процесу в обраному виді спорту;
- побудову сучасної системи спортивного тренування;
- сучасні принципи, методи спортивного тренування;
- методика фізичної підготовки спортсменів;
- управління технічною, тактичною та психологічною підготовкою спортсменів;
- засоби відновлення і стимуляції працездатності спортсменів у процесі спортивної підготовки;
- систему побудови тренувального процесу, змагання та змагальну діяльність.

Студенти повинні *уміти*:

- застосовувати отримані знання під час вирішення педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань;
- розробляти програми спортивної підготовки на різних етапах;
- застосовувати у практичній діяльності методика спрямованого розвитку рухових здібностей на різних етапах багаторічної підготовки та в різних періодах річного макроциклу;
- володіти методикою формування рухових вмінь та навичок у спортивній підготовці з обраного виду спорту;
- здійснювати відбір, орієнтацію і професіоналізацію в процесі спортивної підготовки;
- аналізувати, узагальнювати, розповсюджувати передовий досвід, підвищувати свою професійну кваліфікацію;
- організувати і судити змагання з обраного виду спорту.

Практична робота 1. Фізична культура і спорт як суспільне явище

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте характеристику спорту.

2. Назвіть соціальні функції спорту в суспільстві.
3. Перелічіть теорії спорту основні вихідні поняття (категорії), функціональні і підсумкові.
4. Дайте характеристику загальним функціям спорту.
5. Назвіть виду спорту за основними групами.
6. Перелічіть права та обов'язки спортсмена.

Практична робота 2. Історія розвитку, методологія побудови, сучасний стан теорія підготовки спортсменів

Задачі та зміст роботи:

1. Охарактеризуйте етап розвитку теорії і методики фізичного виховання в Стародавній Греції.
2. Дайте характеристику спорту протягом XIX і перших двох десятиліть XX ст.
3. Наведіть приклади досягнень в розробку біологічних основ фізичного виховання і спортивного тренування.
4. Перелічіть напрямки фундаментальних праць, що забезпечили розвиток спортивної фізіології.
5. Назвіть структуру підготовки спортсменів.
6. Дайте характеристику функціям теорія підготовки спортсменів.

Практична робота 3. Система наукових знань в теорії спорту

Задачі та зміст роботи:

1. Надайте визначення теорія спорту?
2. Що включає в себе теорія спорту?
3. Дайте характеристику матеріально-технічним факторам в системі спортивної підготовки.
4. Структура і зміст спортивної підготовки.
5. Охарактеризуйте фактори що впливають на спортивну підготовку.

Практична робота 4. Закономірності та тенденції розвитку спортивних результатів

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення «поняття технічні і спортивні результати, спортивні досягнення та рекорди».
2. Назвіть внутрішні та зовнішні чинники і визначить їх характеристику.
3. Назвіть приклади факторів які можуть впливати на рівень вищих досягнень в різних видах спорту.
4. Надайте характеристику періодам тенденцій в хронології спортивних досягнень.
5. Назвіть та охарактеризуйте фактори які впливають на розвиток спортивних досягнень.
6. Визначте тенденції динаміки індивідуальних спортивних досягнень.

Практична робота 5. Основні положення сучасної системи спортивного тренування

Задачі та зміст роботи:

1. Охарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів.

2. Які мета і завдання спортивної підготовки?
3. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсмена.
4. Дайте характеристику закономірностям та принципам спортивного тренування.
5. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.
6. Перерахуйте і зробіть короткий аналіз основних напрямків удосконалення сучасної підготовки спортсменів.

Практична робота 6. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення основним поняттям управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів.
2. Яка сутність тренувальних ефектів: термінового, відставленого, кумулятивного?
3. Охарактеризуйте схему системи управління: тренер-спортсмен.
4. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.
5. Охарактеризуйте цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів.
6. Які основні завдання поточного управління?
7. В чому полягає мета і сутність оперативного управління?
8. Яка мета і спрямованість комплексного контролю?
9. Які функції покладаються на тренера поза межами тренувального процесу?

Практична робота 7. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення загальним поняттям про навантаження.
2. Як розподіляються навантаження за характером?
3. Що ви розумієте під «зовнішнім» і «внутрішнім» навантаженням?
4. Дайте характеристику «внутрішнього» (фізіологічного) навантаження за зонами відносної потужності: максимальної, субмаксимальної, великої, помірної.
5. Як класифікується навантаження за величиною?
6. За якими компонентами визначається спрямованість навантаження?
7. В якому випадку відбувається позитивна взаємодія під час використання вправ різної спрямованості?
8. Охарактеризуйте п'ять зон спрямованості тренувальних навантажень.
9. Охарактеризуйте координаційну складність вправ.
10. Охарактеризуйте загальну класифікацію навантажень.

Практична робота 8. Адаптація до тренувальних навантажень

Задачі та зміст роботи:

1. Що ви розумієте під адаптацією?
2. Дайте визначення термінової та довготривалої адаптації.
3. В чому проявляються фізіологічні механізми адаптації до навантажень?

4. Охарактеризуйте серцево-судинну систему адаптації до фізичних навантажень через основні показники гемодинаміки: ЧСС, ударний об'єм серця, артеріальний тиск, хвилинний об'єм серця, судинний опір, регіональний кровоток.
5. Дайте характеристику адаптації дихальної системи до фізичних навантажень.
6. У чому заключається механізми прояву таких показників як: споживання кисню, МСК, кисневий борг, кисневий запит, ПАНО.
7. Охарактеризуйте енергетичні витрати організму спортсмена.
8. Які основні особливості адаптації нервово-м'язової системи до фізичних навантажень?
9. Як класифікуються м'язові волокна і в чому проявляється функція волокон різних типів?
10. Охарактеризуйте нервово-м'язову адаптацію у силовій підготовці.
11. Що ви розумієте під гіпертрофією м'язів?
12. Через які механізми здійснюється адаптація нервово-м'язової системи до аеробних навантажень?
13. Які Ви знаєте зони інтенсивності для розвитку витривалості?
14. Через які фізіологічні механізми відбувається розвиток алактатних анаеробних можливостей спортсменів?
15. У чому заключається основна сутність адаптації організму спортсменів до гліколітичних навантажень?
16. Надайте характеристику переадаптації.
17. Охарактеризуйте та надайте визначення деадаптації та реадаптації

#### Практична робота 9. Вік і формування адаптації

Задачі та зміст роботи:

1. Перелічите вікові етапи розвитку людини.
2. Дайте характерні закономірності росту у різні вікові періоди.
3. Яким чином впливає специфіка виду спорту на розвиток кісткової тканини. Наведіть приклади.
4. Надайте особливості вікового розвитку дівчат.
5. Дайте характеристику віковим можливостям анаеробної системи енергозабезпечення.
7. Охарактеризуйте вікові можливості аеробного системи енергозабезпечення.
8. Як вік впливає на економічність роботи організму?
9. Охарактеризуйте силові можливості в різному віці людини.

#### Практична робота 10. Технічна підготовка

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення «поняття спортивна техніка, технічна підготовленість».
2. Які розрізняють групи видів спорту з характерною для них спортивною технікою?
3. Назвіть умови вивчення спортивний дій стосовно груп видів спорту.
4. Які рухи включають в структуру технічної підготовленості.

5. Визначте завдання технічної підготовки спортсменів.
6. Які основні вимоги техніки необхідно домогтися від спортсмена під час спортивно-технічної підготовки?
7. Назвіть фази формування рухової навички в процесі навчання руховим діям.
8. Перелічіть та охарактеризуйте етапи, технічної підготовки спортсмена.
9. Дайте характеристику засобам технічної підготовки.
10. Які етапи та стадії технічної підготовки Ви знаєте?
11. Визначте типові причини помилок в процесі засвоєння техніки рухів.
12. Перелічіть ускладненні умови виконання прийомів і дій для висококваліфікованих спортсменів.
13. Які складові технічної підготовленості спортсменів оцінюються під час контролю ?

#### Практична робота 11. Тактична підготовка

1. Дайте визначення поняття «спортивна тактика», «тактичні уміння», «тактичні навички».
2. Перелічіть, що складає основу тактичної підготовленості спортсменів і команд.
3. Приведіть приклади які умови впливають на обрання тактичних дій на змаганнях.
4. Дайте характеристику методам які застосовуються в одноборстві і спортивних іграх.
5. Назвіть систему вправ і методичних підходів для становлення спортивної тактики.
6. Перелічіть методами розвитку тактичного мислення.
7. Дайте характеристику індивідуальним, груповим і командним способам боротьби з противником.
8. Охарактеризуйте фази тактичних дій.
9. Дайте приклади тактичних вправ в ускладнених умовах.
10. Що дозволяє зробити етапний і оперативний контроль тактичної підготовленості спортсменів.

#### Практична робота 12. Фізична підготовка

Задачі та зміст роботи:

1. Дайте визначення «поняття фізична підготовка».
2. Назвіть завдання спеціальної фізичної підготовки.
3. Дайте характеристику фізичним якостям.
4. Назвіть основні види силових якостей та дайте характеристику методики розвитку сили.
5. Назвіть основні види швидкості та дайте характеристику методики розвитку здібності.
6. Назвіть основні види координаційних якостей та дайте характеристику методики розвитку спритності.
7. Назвіть основні види витривалості та дайте характеристику методики розвитку силовій витривалості.

8. Назвіть основні види гнучкості та дайте характеристику методики розвитку гнучкості

Практична робота 13. Психічна підготовка

Задачі та зміст роботи:

1. Назвіть сторони вольової підготовленості.
2. Назвіть сторони спеціальної психічної підготовленості спортсмена.
3. Назвіть приклади вимог до психологічних якостей відносно видів спорту.
4. Сформулюйте основні напрямки психічної підготовки спортсмена.
5. Дайте характеристику ідеомоторного тренування.
6. Дайте характеристику стану змагальної готовності спортсмена

Практична робота 14. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки

Задачі та зміст роботи:

1. Скільки етапів має перша стадія багаторічної підготовки спортсменів по Платонову В.Н.?
2. Скільки етапів має друга стадія багаторічної підготовки спортсменів по Платонову В.Н.?
3. Охарактеризуйте етапи першої стадії багаторічної підготовки спортсмена.
4. Скільки фаз визначає Харе Д. у багаторічному процесі підготовки спортсмена?
5. Надайте характеристику базовому тренуванню та тренуванню к найвищим результатам.
6. Охарактеризуйте етапи другої стадії багаторічної підготовки спортсмена.
7. Визначте особливості тренування в двох фазах багаторічної підготовки.
8. Визначте вікові обмеження в швидко-силових видах спорту, в технічних та видах спорту вимагаючих прояв витривалості.

Практична робота 15. Тренувальні заняття і побудова їх програм

Задачі та зміст роботи:

Загальна структура занять. Типи та організація занять. Навантаження занять. Спрямованість занять. Спрямованість занять і специфіка спорту. Спрямованість занять у багаторічній і річній підготовці.

Практична робота 16. Мікроцикли і побудова їх програм.

Задачі та зміст роботи:

Типи мікроциклів. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями. Загальні основи чергування заняття з різними за величиною і спрямованості навантаженнями. Особливості побудови мікроциклів різних типів. Обсяг роботи і величина сумарного навантаження в мікроциклах. Максимальна кількість занять з великими навантаженнями в ударних мікроциклах. Побудова мікроциклів при декількох заняттях протягом дня. Особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки. Побудова мікроциклів в спортивних іграх.

Практична робота 17. Мезоцикли і побудова їх програм.

Задачі та зміст роботи:



Загальні основи побудови мезоциклів. Типи мезоциклів. Величина і динаміка навантаження. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

Практична робота 18. Макроструктура процесу підготовки спортсменів.

Задачі та зміст роботи:

Основні положення періодизації річної підготовки. Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення. Побудова тренування у різних етапах багаторічної підготовки. Змагання в системі періодизації річної підготовки. Стратегії періодизації річної підготовки. Одно-, двух- та трьохциклові моделі періодизації. Підготовчий період. Змагальний період. Перехідний період. Основи багаточислової періодизації річної підготовки.

Практична робота 19. Сучасні моделі періодизації річної підготовки

Задачі та зміст роботи:

Періодизація підготовки в легкій атлетиці. Трьох циклова модель періодизації підготовки на протязі року (на матеріалі бігу на середні дистанції і вільної боротьби). Сучасні трьох-, чотирьох-, п'ятициклові моделі періодизації (на матеріалі плавання). Періодизація річної підготовки в спортивних іграх.

Практична робота 20. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки.

Задачі та зміст роботи:

Гірський клімат і його особливості. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна тривалість і структура циклу гірської підготовки. Тренування у горах в системі безпосередньої підготовки до головних змагань.

Практична робота 21. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів.

Задачі та зміст роботи:

Добові зміни стану організму спортсмена. Тренування і змагання в різний час доби. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів. Перельоти до місць підготовки і змагань та «дорожня втома».

Практична робота 22. Засоби відновлення і стимуляції працездатності.

Задачі та зміст роботи:

Характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатністю. Основні напрямки використання засобів управління працездатністю і відновними процесами. Планування засобів відновлення і стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Практична робота 23. Дієтологічне і фармакологічне забезпечення

Задачі та зміст роботи:

Загальні основи раціонального харчування спортсменів. Харчування і маса тіла. Особливості харчування юних спортсменів. Дієтичні добавки. Фармакологічне забезпечення спортивної діяльності.

Практична робота 24. Критерії відбору, генетична схильність до досягнень та особливості конституції спортсменів до виконання роботи різної

спрямованості.

Задачі та зміст роботи:

Організаційні особливості спортивного відбору. Критерії, що використовуються в процесі відбору та орієнтації. Генетична схильність до досягнень. Особливості конституції спортсменів. Схильність спортсменів до виконання роботи.

Практична робота 25. Спортивна орієнтація та відбір для занять різними видами спорту.

Задачі та зміст роботи:

Спортивна орієнтація та відбір. Проблема спортивної обдарованості. Критерії відбору. Педагогічні критерії. Медико-біологічні критерії. Психологічні критерії. Соціологічні критерії. Рівні спортивного відбору. Відбір і орієнтація для занять різними видами спорту.

## **7. Контрольні заходи**

В контрольні заходи входить:

- контрольні опитування в семестрі;
- тестові контрольні роботи;
- залік/іспит.

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом оцінювання практичних робіт та проведення письмових тестових завдань. Оцінювання виконується за стобальною системою з подальшим урахуванням вагового коефіцієнту в межах кожного модулю та вагового коефіцієнту кожного модулю для підсумкової атестації.

Тематика тестових завдань:

1. Фізична культура і спорт як суспільне явище.
2. Історія розвитку, методологія побудови, сучасний стан теорія підготовки спортсменів.
3. Система наукових знань в теорії спорту.
4. Закономірності та тенденції розвитку спортивних результатів.
5. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.
6. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена.
7. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів
8. Адаптація до тренувальних навантажень
9. Вік і формування адаптації
10. Технічна підготовка
11. Тактична підготовка
12. Фізична підготовка

13. Психічна підготовка
14. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки
15. Тренувальні заняття і побудова їх програм
16. Мікроцикли і побудова їх програм
17. Мезоцикли і побудова їх програм
18. Макроструктура процесу підготовки спортсменів
19. Сучасні моделі періодизації річної підготовки
20. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки
21. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів
22. Засоби відновлення і стимуляції працездатності
23. Дієтологічне і фармакологічне забезпечення
24. Критерії відбору, генетична схильність до досягнень та особливості конституції спортсменів до виконання роботи різної спрямованості.
25. Спортивна орієнтація та відбір для занять різними видами спорту.

Захист звіту з практичних робіт проводиться в межах кожного модулю за розкладом. Кінцевий звіт приймається на останньому занятті при наявності письмового тексту всіх робіт зі стандартним титульним аркушем та спроможності студента відповісти на всі питання що до викладеного матеріалу.

Іспит/залік студент складає після захисту усіх звітів та модулів. Склад матеріалу та об'єму іспиту/заліку залежить від модулів які студент бажає перездати для підвищення рейтингу, або існує потреба в додатковій перевірці теоретичних знань.

## **8. Самостійна робота**

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

## 9. Рекомендована література

1. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
2. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
4. Каунсилмен Д. Спортивное плавание / Д. Каунсилмен. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Келлер В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В.С. Келлер // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 41–50.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
8. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1986. – С. 67 – 83.
9. Музика Ф. В. Анатомія людини: навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 360 с.
10. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ, вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ: НУФВСУ, 2015. – 184 с
11. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів: ЛДУФК, 2013.– 311 с.
12. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.: ил.
13. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – К.: Здоров'я. 1988 – 216 с.
14. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

15. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2012. – 680 с.
16. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян Н. А. – М.: Советский спорт, 1992. – 192 с.
17. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.

## **10. Електронні ресурси з дисципліни**

1. <http://спортстатьи.рф>
2. <http://tvoytrener.com>
3. <http://tst.sportedu.ru>
4. <http://bmsi.ru>
5. <http://sportbox.by>
6. <http://herzen-ffk.my1.ru>