

УДК: 796.015-027.21-027.22(076)

T50

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації**

**Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств**

Тодорова В. Г.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА  
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ»**

**для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**

Одеса – 2021

УДК: УДК: 796.015-027.21-027.22(076)

T50

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 8 від 25.02.2021 р.)*

**Рецензенти:**

**Фідірко М. О.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Національний університет «Одеська юридична академія»

**Тітова Г. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**Тодорова В.Г.**

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Основи теорії і методики спортивного тренування»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2021. 27 с.

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» містять питання практичних занять, самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, теми індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА .....</b>	<b>5</b>
<b>2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....</b>	<b>8</b>
<b>3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>15</b>
<b>3.1. Орієнтований тематичний план з тем, які винесені на самостійне вивчення.....</b>	<b>15</b>
<b>3.2. Методичне забезпечення самостійного опрацювання навчального матеріалу студентами.....</b>	<b>16</b>
<b>4. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ .....</b>	<b>21</b>
<b>5. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ .....</b>	<b>22</b>
<b>6. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ .....</b>	<b>26</b>

## ВСТУП

Навчальна дисципліна «Основи теорії і методики спортивного тренування» узагальнює загальний практичний досвід та результати наукових досліджень з використанням сучасних методик присвячених системі багаторічної підготовки спортсменів, спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

Вивчення навчальної дисципліни є спільним для всіх видів спорту: лижного, плавання, спортивних ігор, єдиноборств, легкої атлетики, гімнастичних видів спорту, інтелектуальних ігор, прикладних видів спорту та інших.

Навчальна дисципліна «Основи теорії і методики спортивного тренування» є інтегральною і об'єднує усі сфери наукових досліджень про людину: медико-біологічні, психолого-педагогічні і соціально-економічні дисципліни, від кожної з яких в різному ступені залежить результат підготовки спортсмена і показаний ним результат. Дана дисципліна відноситься до циклу професійної підготовки фахівців спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Зміст методичних рекомендацій спрямовано на забезпечення самостійної підготовки здобувачів вищої освіти до практичних занять. В процесі виконання завдань до самостійної роботи здобувачі вищої освіти повинні закріпити теоретичні знання, що стосуються засобів і методів тренування, скласти чітке уявлення про зміст навантажень, що застосовуються в спортивному тренуванні, про процеси втоми і відновлення при м'язовій роботі, опанувати технологію планування, управління, контролю і моделювання в спорті.

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Мета навчальної дисципліни:** ознайомлення здобувачів вищої освіти з основами теорії і методики спортивного тренування, набуття теоретичних знань з системи підготовки спортсменів високої кваліфікації, засвоєння основних аспектів спортивного тренування, організації та побудови спортивного тренування, оволодіння методики проведення спортивного тренування на прикладі обраного виду спорту.

Завдання дисципліни: формування у здобувачів вищої освіти вмінь використовувати набуті знання у розв'язанні освітньо-виховних завдань навчально-виховного процесу у практичній педагогічній та тренерській діяльності.

**Передумови для вивчення дисципліни:** для вивчення навчальної дисципліни «Основ теорії і методики спортивного тренування» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як «Анатомія людини і динамічна морфологія», «Фізіологія фізичного виховання і спорту», «Основи біохімії у фізичному вихованні», «Теорія та методика викладання фізичного виховання», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Біомеханіка», «Спортивні споруди та обладнання», «Педагогіка», «Психологія».

### **Очікувані програмні результати навчання.**

1. ПРН 2. Уміти планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

2. ПР 8. Знати і пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи фізичної культури, обговорювати особливості фізкультурно-оздоровчої діяльності, організацію й проведення спортивних змагань, основи прийняття рішень, моделювання, прогнозування, планування, обліку і

контролю у фізичному вихованні і спорті; визначати потреби, засоби мотивації для занять фізичною культурою; володіти методологічними поняттями зі системного, аксіологічного, діяльнісного, особистісного підходів.

3. ПРН 11. Брати участь у дискусіях щодо сучасної науки фізичної культури та застосовувати її в дослідженнях; у розв'язанні складних спеціалізованих задач в певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів в сфері фізичної культури.

4. ПРН 15. Уміти взаємодіяти з іншими людьми, працювати в групах, брати участі у навчальному процесі й обстоювати власну позицію.

5. ПРН 22. Використовувати знання з теоретичних засад та практичних вмінь з використання рухової активності людини для фізичного розвитку, фізичного вдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я, зокрема з плавання, спортивних ігор, легкої атлетики, спортивних двобійів, краєзнавчо-туристичної діяльності й орієнтування на місцевості, рухливих ігор; проводити оцінку рухової активності; розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

6. ПРН 23. Використовувати базові знання з основ наукових досліджень, біомеханіки, гігієни, фізичної реабілітації, основ теорії і методики спортивного тренування, організації і методики оздоровчої фізичної культури, управління у сфері фізичної культури; виконувати необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей техніки виконання фізичних вправ.

**Очікувані результати навчання дисципліни:**

Здобувач вищої освіти:

- 1) знає зміст програми навчальної дисципліни;
- 2) може описати основні поняття та загальну характеристику системи підготовки спортсменів;

3) може назвати основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки спортсменів.

Здобувач вищої освіти вміє:

1) програмувати і організовувати багаторічний процес спортивного тренування;

2) практично реалізовувати методи спортивного тренування.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати **такі компетентності**

**Інтегральна компетентність:** Здатність проектувати, конструювати і перетворювати окремі складові педагогічної діяльності, доцільно розробляти, моделювати засоби педагогічного впливу та ефективно застосовувати їх в практиці – добиватись високої точності управління терміновими і кумулятивними ефектами як в руховому так і в інтелектуальному аспектах.

**Загальні компетентності:**

ЗК. 2 Здатність планувати та управляти часом.

ЗК.5 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, займатися самоосвітою.

ЗК.9 Здатність до здійснення безпечної і здоров'язбережувальної діяльності.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

ФК.4 Здатність до управління процесом навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та вирішення оздоровчих і виховних задач

ФК.9 Здатність використовувати різні методи, методики, методичні прийоми з навчання, виховання.

ФК.11 Здатність забезпечувати в процесі професійної діяльності дотримання вимог безпеки, санітарно-гігієнічних норм, здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я.

ФК.15 Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для підвищення ведення здорового способу життя, зокрема, з спортивних єдиноборств, гімнастики, плавання, спортивних ігор, легкої атлетики, краєзнавчо-туристичної діяльності орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації

## 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### Теми практичних занять за модулем «Методологічні основи побудови загальної теорії підготовки спортсменів»

№ з/п	Тема заняття	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	<i>Практичне заняття.</i> Система підготовки спортсмена та напрями її вдосконалення	2	2
2.	<i>Практичне заняття.</i> Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування	2	2
3.	<i>Практичне заняття.</i> Контроль у спортивному тренуванні	2	-
4.	<i>Практичне заняття.</i> Управління процесом спортивного тренування	2	-
5.	<i>Практичне заняття.</i> Моделювання та прогнозування у спорті	2	2
	<b>Усього годин</b>	<b>10</b>	<b>6</b>

### Теми практичних занять за модулем «Управління процесом багаторічної підготовки юних спортсменів»

№ з/п	Тема заняття	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	<i>Практичне заняття.</i> Методика побудови занять.	2	2



	Структура тренувального заняття. Підготовча, основна і заключна частини заняття.		
2.	<i>Практичне заняття.</i> Теоретико-методичні підходи до програмування та організації тренувального процесу. Специфічні закономірності процесу становлення спортивної майстерності. Загальні тенденції в динаміці стану спортсмена в річному циклі залежно від організації тренувального навантаження.	2	2
3.	<i>Практичне заняття.</i> Типи тренувальних мікроциклів. Чергування занять з різними за величиною та спрямованістю навантаженнями. Вплив на організм спортсмена занять з різними за величиною та спрямованістю навантаженнями.	2	2
4.	<i>Практичне заняття.</i> Типи тренувальних мезоциклів. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Завдання і загальна характеристика макроциклів. Види і загальна структура макроциклів. Тривалість макроциклів.	2	2
5.	<i>Практичне заняття.</i> Засоби спортивного тренування. Характеристика вправи як основного засобу спортивного тренування та фізичного виховання. Характеристика змісту і форми спортивних вправ. Характеристика класифікацій фізичних вправ.	2	2
6.	<i>Круглий стіл.</i> Аналіз основ методики розвитку сили. Аналіз основ методики розвитку швидкості. Аналіз основ методики розвитку витривалості	2	-
7.	<i>Круглий стіл.</i> Аналіз механізмів формування рухових вмінь і навичок. Аналіз передумов ефективного навчання техніці	2	-
8.	<i>Практичне заняття.</i> Планування тренувальних навантажень різної спрямованості з урахуванням віку, статі та фізичного розвитку. Технологія планування тренувальних навантажень.	2	2
9.	<i>Практичне заняття.</i> Методика організації учбово-тренувального заняття. Психорегуляція емоційних станів. Самостійний масаж. Контроль та корекція спортивної підготовки юних спортсменів.	2	-
	<b>Усього годин</b>	<b>18</b>	<b>12</b>

**Плани практичних занять за модулем  
«Методологічні основи побудови загальної теорії підготовки  
спортсменів»**

**Тема заняття: Система підготовки спортсмена та напрями її вдосконалення.**

***Питання до обговорення:***

1. Загальна характеристика системи підготовки спортсмена.
2. Види спортивних змагань
3. Які умови змагань впливають на результативність змагальної діяльності спортсменів?

***Практичне завдання:***

1. Проаналізувати визначення результату у змаганнях на прикладі обраного спорту.
2. Регламентация і способи проведення змагань

**Тема заняття: Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.**

***Питання до обговорення:***

1. Характеристика зовнішньої та внутрішньої сторін фізичного навантаження.
2. Характеристика відпочинку між фізичними вправами.
3. Термінова і довготривала адаптація.
4. Формування довготривалої адаптації.
5. Управління і відновлення при м'язовій діяльності.

***Практичне завдання:***

1. Описати різновиди інтервалів відпочинку: за тривалістю, за характером.
2. Описати стадії адаптаційної реакції.
3. Проаналізувати вплив фізичного навантаження в обраному виді спорту на фізичний розвиток спортсмена.

**Тема заняття: Контроль у спортивному тренуванні.**

***Питання до обговорення:***

1. Мета, об'єкт та види контролю в спортивному тренуванні.

***Практичне завдання:***

1. Описати контроль різних сторін підготовленості.
2. Описати контроль тренувальних навантажень.

***Тема заняття: Управління процесом спортивного тренування.***

***Питання до обговорення:***

1. Мета, об'єкт та види управління в сучасному спорті
2. Тренувальний потенціал навантаження.

***Практичне завдання:***

1. Описати систему управління процесом спортивного тренування.
2. Описати схему організації тренувального процесу.
3. Описати особливості управління підготовкою юних спортсменів.

***Тема заняття: Моделювання та прогнозування у спорті.***

***Питання до обговорення:***

1. Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття.
2. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття.

***Практичне завдання:***

1. Описати алгоритмізовані навчальні програми.
2. Дати характеристику тренувальним програмам.

**МОДУЛЬ 2. Управління процесом багаторічної підготовки юних спортсменів**

***Тема заняття: Структура процесу спортивного тренування.***

***Питання до обговорення:***

1. Загальна характеристика структури тренувального процесу.
2. Методика побудови занять.

***Практичне завдання:***

1. Описати структуру тренувального заняття.
2. Проаналізувати закономірності становлення спортивної майстерності.

***Тема заняття: Програмування і організація тренувального процесу.***

***Питання до обговорення:***

1. Теоретико-методичні підходи до програмування та організації тренувального процесу
2. Принципи програмування і організації тренувального процесу.

***Практичне завдання:***

1. Дати визначення основним поняттям.
2. Проаналізувати загальні тенденції в динаміці стану спортсмена в річному циклі залежно від організації тренувального навантаження.

***Тема заняття: Методика побудови тренувального процесу в мікроциклах.***

***Питання до обговорення:***

1. Структура окремих тренувальних занять і малих циклів тренування (мікроциклів).
2. Методика побудови мікроциклів.

***Практичне завдання:***

1. Основи побудови мікроциклів.
2. Типи мікроциклів.
3. Проаналізувати вплив на організм спортсмена спортивного тренування з різними за величиною і спрямованості навантаженнями.

***Тема заняття: Методика побудови тренувального процесу в мезоциклах та макроциклах.***

***Питання до обговорення:***

1. Загальна характеристика мезоциклів.

2. Типи мезоциклів.
3. Проблеми періодизації спортивного тренування.

***Практичне завдання:***

1. Описати види та загальну структуру макроциклів.
2. Проаналізувати перспективи оптимального планування тренування в мезоциклі.

***Тема заняття: Засоби спортивного тренування.***

***Питання до обговорення:***

1. Зміст і форма спортивних вправ.
2. Засоби спортивного тренування.

***Практичне завдання:***

1. Дати характеристику вправи як основного засобу спортивного тренування та фізичного виховання.
2. Проаналізувати залежність ефективності застосування фізичних вправ від різних факторів (вік, стать, рівень фізичної підготовленості, умови виконання фізичної вправи тощо).

***Тема заняття: Основи методики розвитку фізичних якостей.***

***Питання до обговорення:***

1. Характеристика сили, швидкості, витривалості та гнучкості.
2. Характеристика методів розвитку фізичних якостей

***Практичне завдання:***

1. Проаналізувати методи розвитку фізичних якостей (методи безперервної вправи, безперервної стандартизованої вправи, безперервної варіативної вправи, безперервної прогресуючої вправи, безперервної регресуючої вправи; методи інтервальної вправи, ігровий метод, змагальний метод).

***Тема заняття: Навчання техніки спортивних вправ.***

***Питання до обговорення:***

1. Поняття про техніку спортивних вправ та її характеристика.
2. Аналіз передумов ефективного навчання техніці

***Практичне завдання:***

1. Проаналізувати етапи формування рухового досвіду.
2. Дати характеристику методів навчання техніці спортивних вправ.

***Тема заняття: Вікові особливості тренувальних навантажень.***

***Питання до обговорення:***

1. Вікові особливості формування особистості.
2. Особливості навчання юного спортсмена.
3. Вікові особливості розвитку фізичних здібностей.

***Практичне завдання:***

1. Проаналізувати засоби і методи виховання юного спортсмена.
2. Вікова періодизація обсягу тренувальних навантажень.

***Тема заняття: Організація занять та режиму життя юних спортсменів.***

***Питання до обговорення:***

1. Організація навчально-тренувальних занять на різних етапах спортивної підготовки.
2. Контроль і корекція спортивної підготовки юних спортсменів.

***Практичне завдання:***

1. Проаналізувати теоретико-основи побудови тренувального процесу юних спортсменів
2. Описати вимоги до гігієнічного забезпечення занять окремими видами спорту.
3. Розкрити зміст раціонального харчування.
4. Описати особливості гігієнічного забезпечення юних спортсменів.

### 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

#### 3.1. Орієнтований тематичний план з тем, які винесені на самостійне вивчення

№ з/п	Назва розділу і теми	Кількість годин на самостійне вивчення	
		Денна форма	Заочна форма
	<b>Модуль 1. Методологічні основи побудови загальної теорії підготовки спортсменів</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
	<i>Тема 1.</i> Вступ до теорії і методики спортивного тренування	2	2
	<i>Тема 2.</i> Система підготовки спортсмена та напрями її вдосконалення	2	2
	<i>Тема 3.</i> Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування	2	2
	<i>Тема 4.</i> Види підготовленості спортсмена	2	2
	<i>Тема 5.</i> Відбір та орієнтування спортсменів	2	2
	<i>Тема 6.</i> Контроль у спортивному тренуванні	2	2
	<i>Тема 7.</i> Управління процесом спортивного тренування	2	2
	<i>Тема 8.</i> Моделювання та прогнозування у спорті	-	4

	<b>Модуль 2. Управління процесом багаторічної підготовки юних спортсменів</b>	<b>20</b>	<b>26</b>
	<i>Тема 1.</i> Структура багаторічного процесу спортивного тренування	2	2
	<i>Тема 2.</i> Структура процесу спортивного тренування	2	2
	<i>Тема 3.</i> Програмування і організація тренувального процесу	2	2
	<i>Тема 4.</i> Методика побудови тренувального процесу в мікроциклах	2	4
	<i>Тема 5.</i> Методика побудови тренувального процесу в мезоциклах та макроциклах	2	4
	<i>Тема 6.</i> Засоби спортивного тренування	2	2
	<i>Тема 7.</i> Основи методики розвитку фізичних якостей	2	2
	<i>Тема 8.</i> Навчання техніки спортивних вправ	2	2
	<i>Тема 9.</i> Вікові особливості тренувальних навантажень	2	4
	<i>Тема 10.</i> Організація занять та режиму життя юних спортсменів	2	2

### ***3.2. Методичне забезпечення самостійного опрацювання навчального матеріалу студентами***

#### **Модуль 1. Методологічні основи побудови загальної теорії підготовки спортсменів**

##### ***Тема 1. Вступ до теорії і методики спортивного тренування***

*Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Які мета і завдання спортивної підготовки?
2. Описати класифікацію засобів та методів спортивного тренування.
3. Дати визначення основним поняттям теорії і методики спортивного тренування.



## **Тема 2. Система підготовки спортсмена та напрями її вдосконалення**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати і проаналізувати тенденції розвитку спорту вищих досягнень і напрями удосконалення системи спортивної підготовки.
2. Дати характеристику принципам спортивної підготовки.
3. Проаналізувати структуру та особливості змагальної діяльності спортсмена.

## **Тема 3. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Проаналізувати вплив фізичного навантаження в обраному виді спорту на фізичний розвиток спортсмена.
2. Дати визначення показникам тренувального навантаження.
3. Визначити величину та спрямованість навантаження окремого тренувального заняття в обраному виді спорту.

## **Тема 4. Види підготовленості спортсмена**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати види підготовленості спортсмена.
2. Розкрити сутність технічної, тактичної та психологічної підготовленості спортсмена.
3. Проаналізувати особливості технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів на різних етапах їх багаторічної підготовки.

## **Тема 5. Відбір та орієнтування спортсменів**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Дати визначення поняттям «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «обдарованість», «здібності», «спортивна придатність», «спортивна селекція».
2. Описати зв'язок відбору з багатолітньою підготовкою спортсменів.
3. Проаналізувати задачі та зміст відбору та орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

### **Тема 6. Контроль у спортивному тренуванні**

#### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Підібрати тести для контролю різних сторін підготовленості спортсмена.
2. Описати методи контролю у спортивному тренуванні, психолого-педагогічні та медико-біологічні засоби в системі підготовки.

### **Тема 7. Управління процесом спортивного тренування**

#### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати зміст управлінської діяльності тренера.
2. Проаналізувати особливості управління підготовкою юних спортсменів.
3. Проаналізувати прогнозування здібностей у процесі багаторічної підготовки спортсменів.
4. Проаналізувати значення матеріально-технічного забезпечення навчально-тренувального процесу з видів спорту.

### **Тема 8. Моделювання та прогнозування у спорті.**

#### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати блок-схему тренувального заняття.
2. Описати блок-схему модельних тренувальних завдань.
3. Описати блок-схему моделі спортсменів високої кваліфікації.

## **Модуль 2. Управління процесом багаторічної підготовки юних спортсменів**

## **Тема 1. Структура багаторічного процесу спортивного тренування**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати структуру та зміст багаторічної підготовки в ігрових видах спорту.
2. Описати структуру та зміст багаторічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

## **Тема 2. Структура процесу спортивного тренування**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати структуру та зміст тренувальних занять спортсменів на прикладі обраного виду спорту.
2. Проаналізувати фізіологічні та біохімічні закономірності формування тренувальних ефектів у процесі тренувальних занять.

## **Тема 3. Програмування і організація тренувального процесу**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до програмування і організації тренувального процесу.
2. Описати закономірності процесу досягнення вищої спортивної майстерності.
3. Проаналізувати принципи програмування і організації тренувального процесу.

## **Тема 4. Методика побудови тренувального процесу в мікроциклах**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати структуру тренувальних мікроциклів в залежності від числа занять протягом дня.
2. Скласти орієнтовну схему тренувального мікроциклу в обраному виді спорту.

## **Тема 5. Методика побудови тренувального процесу в мезоциклах та макроциклах**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати особливості побудови тренування в різні періоди великого циклу тренування.
2. Описати варіанти побудови тренувального процесу протягом річного циклу.
3. Проаналізувати особливості періодизації тренування в різних видах спорту (тривалість великого циклу тренування і періодів, специфіка видів спорту).

## **Тема 6. Засоби спортивного тренування**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати взаємозв'язок змісту і форми фізичної вправи
2. Класифікація фізичних вправ за ознакою їх переважного впливу на прояв і розвиток рухових якостей.
3. Класифікація фізичних вправ за їх значенням для вирішення освітніх задач фізичного виховання та спортивного тренування.

## **Тема 7. Основи методики розвитку фізичних якостей**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Проаналізувати тренувальні програми з удосконалення швидкісних здібностей в ігрових видах спорту.
2. Проаналізувати тренувальні програми з удосконалення гнучкості спортсменів в техніко-естетичних видах спорту.

## **Тема 8. Навчання техніки спортивних вправ**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати характеристику рухів.
1. Проаналізувати етапи формування рухових вмінь і навичок.
3. Описати загальні основи навчання рухових дій.

## **Тема 9. Вікові особливості тренувальних навантажень**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Проаналізувати особливості фізичного виховання спортсменів різної статті та віку на різних етапах спортивної підготовки.
2. Вікові особливості досягнення оптимальних результатів у різних видах спорту.

## **Тема 10. Організація занять та режиму життя юних спортсменів**

### *Питання (завдання) для самостійної роботи*

1. Описати значення спеціалізованого харчування у спорті.
2. Проаналізувати особливості харчування спортсменів в залежності від етапу спортивної підготовки.
3. Розкрити сутність проблеми відновлення у спорті.

## **4. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ**

№ з/п	Тема заняття	Кількість годин
	<b>Модуль 1. Методологічні основи побудови загальної теорії підготовки спортсменів</b>	<b>10</b>
1.	Скласти модельне тренувальне завдання для вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.	10
	<b>Модуль 2. Управління процесом багаторічної підготовки юних спортсменів</b>	<b>10</b>
2.	Підготувати доповідь на тему «Організація етапу максимальної реалізації індивідуальних здібностей юного спортсмена в обраному виді спорту».	10
<b>Разом:</b>		<b>20</b>

**ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.**

**Академічний плагіат** – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

**Види академічного плагіату:**

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есе тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

## **5. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ**

1. Мета і основні завдання навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування».
2. Сутність спорту, його роль та умови функціонування в суспільстві.
3. Форми функціонування спорту у суспільстві.
4. Визначення понять «спорт», «система підготовки спортсменів»,
5. «спортивне тренування» та їх характеристика.
6. Загальні методи наукових досліджень у спорті.
7. Педагогічне спостереження як метод наукового дослідження.
8. Педагогічний експеримент як метод наукового дослідження.
9. Види спортивних змагань.
10. Регламентація і способи проведення змагань.
11. Визначення результату в змаганнях.
12. Умови змагань, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсменів.

13. Структура і зміст змагальної діяльності (на прикладі обраної спеціалізації).
14. Формування системи підготовки спортсменів.
15. Структура і зміст системи підготовки спортсменів.
16. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.
17. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
18. Формування термінової адаптації.
19. Формування довготривалої адаптації.
20. Явища деадаптації, реадаптації і зриву адаптації у спортсменів.
21. Мета і завдання спортивного тренування.
22. Засоби спортивного тренування.
23. Форма та зміст фізичних вправ.
24. Класифікація засобів спортивного тренування.
25. Навантаження як компонент методів спортивної вправи.
26. Відпочинок як компонент методів спортивної вправи.
27. Різновиди відпочинку між вправами за тривалістю.
28. Різновиди відпочинку між вправами за характером організації.
29. Загальна характеристика методів спортивної вправи.
30. Характеристика безперервного методу спортивної вправи.
31. Характеристика інтервального методу спортивної вправи.
32. Характеристика ігрового методу спортивної вправи.
33. Характеристика змагального методу спортивної вправи
34. Застосування загально-педагогічних методів у спортивному тренуванні.
35. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.
36. Принцип взаємозв'язку структури і змісту змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
37. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
38. Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті.
39. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки.
40. Мета, завдання та зміст допоміжної фізичної підготовки.

41. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки.
42. Загальна характеристика сили.
43. Чинники, що обумовлюють прояв сили.
44. Методика розвитку максимальної сили.
45. Методика розвитку швидкісної сили.
46. Методика розвитку «вибухової» сили.
47. Загальна характеристика швидкості.
48. Чинники, що зумовлюють прояв швидкості.
49. Методика розвитку швидкості простих реакцій.
50. Методика розвитку швидкості складних реакцій.
51. Методика розвитку швидкості циклічних рухів.
52. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів.
53. Загальна характеристика витривалості.
54. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості.
55. Методика розвитку загальної витривалості.
56. Методика розвитку швидкісної витривалості.
57. Методика розвитку силової витривалості.
58. Загальна характеристика гнучкості.
59. Методика розвитку гнучкості.
60. Контроль рівня розвитку фізичних якостей.
61. Загальна характеристика координаційних якостей.
62. Методика розвитку здатності до рівноваги.
63. Основи методики запобігання травм при розвитку фізичних якостей.
64. Спортивна техніка як система рухів.
65. Характеристики техніки спортивних вправ.
66. Поняття про рухові вміння та навички.
67. Мета, загальні завдання та зміст технічної підготовки спортсменів.
68. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
69. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки спортсменів.
70. Удосконалення тактичного мислення спортсменів.



71. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена.
72. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
73. Контроль психічної підготовленості спортсмена.
74. Структура і зміст тренувальних занять.
75. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.
76. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
77. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.
78. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
79. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.
80. Мета, об'єкт і види контролю.
81. Контроль змагальної діяльності.
82. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
83. Загальні положення моделювання у спорті. Моделі змагальної діяльності спортсменів. Моделі підготовленості спортсменів.
84. Аналіз поняття «спортивна обдарованість».
85. Критерії відбору в спорті. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.
86. Класифікація допінгів у спорті.
87. Боротьба з застосуванням допінгів у спорті.

## **6. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основна література:**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва : Известия, 2001. 334 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 1997. 583 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для тренеров. Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
5. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. Москва : Академический проект, 2004. 576 с.
6. Сосина В. Ю, Нетоля В. А. Акробатика для всех : учеб.-метод. пособие. Киев : Олимпийская литература, 2014. 200 с.

7. Сосина В. Ю, Нетоля В. А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Киев : Олимпийская литература, 2013. 432 с.
8. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие. Киев : Олимпийская литература, 2009. 135 с.
9. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 552 с.
10. Уэйнберг Р. С, Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература, 2001. 334 с.

### **Допоміжна література:**

1. Плеханова М. Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика) : монография. Москва : 2006, 168 с.
2. Платонов В. М, Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Пітин М. П. Організаційно-методологічні основи теоретичної підготовки у спорті [дисертація]. Львів : Львів. держ. ун-т фіз. Культури, 2015. 486 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
2. <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://www.nbuiv.gov.ua>
4. Сайт бібліотеки Університету Ушинського:  
<https://library.pdpu.edu.ua/>