

**Міністерство освіти і науки України**

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

## **МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

Загальна теорія підготовки спортсменів  
освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник:  
ст. викладач кафедри  
фізичного виховання і  
спорту Приймак А.Ю.

Краматорськ-Тернопіль  
2024 р.

## ***Методи навчання***

Словесні, наочні, проблемно-інформаційні, частково-пошукові, дослідницькі, практичні заняття.

## ***Методи контролю***

Поточне вибіркоче опитування на лекціях, перевірка готовності до семінарських занять, написання самостійних робіт, захист індивідуальних навчально-дослідних завдань.

## **ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**Практичне заняття № 1.** Тема 1.1 Загальна теорія підготовки спортсменів як наукова і навчальна дисципліна.

**Мета заняття:** сформувані уявлення про об'єкт і предмет дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів», процес підготовки юних спортсменів, педагогічні дослідження процесу підготовки юних спортсменів, характеристика основних напрямків дослідження.

### **Задачі та зміст роботи:**

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Дайте визначення загальної характеристики предмету;
2. Розкрийте структуру предмету;
3. Розкрийте зміст предмету;
4. Визначте сутність спорту;
5. Визначте роль спортивного тренування;
6. Розкрийте форми спортивного тренування
7. Умови функціонування спортивного тренування.

*II. Розкрийте зміст понять:*

спортивне тренування, спортивна підготовка, загально-педагогічні вправи, спеціально-педагогічні вправи, спорт, спортивна орієнтація.

Література: [5; 8-9; 12].

**Практичне заняття № 2.** Тема 1.2. Теорія спортивних змагань.

**Мета заняття:** сформувані уявлення про теорію спортивних змагань.

### **Задачі та зміст роботи:**

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Охарактеризуйте поняття сфера спорту.
2. Дайте визначення спортивна техніка.
3. Розкрийте поняття спортивна техніка.
4. Визначте основні функції спортивних змагань.
5. Розкрити зміст *підготовчих, контрольних, підводячих, відбіркових і головних змагань.*

*II. Розкрийте зміст понять:*

Сфера спорту, спортивна техніка, спортивне тренування, функції спортивних змагань, спортивна підготовка, *підготовчі змагання, контрольні змагання*, спортивна орієнтація.

*III. Підготуйте доповідь на запропоновану тему:*

1. Значення спортивної техніки у підготовці спортсмена.
2. Визначте основні функції спортивних змагань.
3. Охарактеризуйте сферу спорту у підготовці спортсменів. Література: [1; 3; 5; 8; 12; 13].

**Практичне заняття № 3.** Тема 1.3. Характеристика системи спортивного тренування.

**Мета заняття:** визначити цілі і завдання спортивного тренування. Розглянути засоби спортивного тренування. Проаналізувати адаптаційні процеси організму людини під час спортивного тренування.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Охарактеризуйте основні етапи багаторічної підготовки.
2. Охарактеризуйте структуру мега-макро циклів.
3. Охарактеризуйте структуру мезо циклів.
4. Охарактеризуйте структуру мікро циклів
5. Який етап підготовки має більш індивідуальний характер?
6. Назвіть перспективне планування багаторічної підготовки.

*II. Самостійно побудувати мікро цикл та мезо цикл за своєю спеціалізацією (футбол, баскетбол, легка атлетика і т. д.).*

Література: [2; 3; 5; 7; 9; 11].

**Практичне заняття № 4** Тема 1.4. Методи спортивного тренування.

**Мета заняття:** закріпити знання з загально-педагогічних методів спортивного тренування. Визначити практичні методи спортивного тренування. Визначити методи наукових досліджень у спорті.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Розкрити дві великі групи методів:.
2. Що таке освоєння спортивної техніки.
3. Надати характеристику метод змагання.
4. Навести приклади ускладнення умов змагань.
5. Приклади полегшення умов змагань.
6. Привести приклади методів наукових досліджень у спорті.

*II. Самостійно опрацювати:* етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів, етап збереження вищої спортивної майстерності, етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень.

Література: [1; 3; 5; 8; 10; 12].

**Практичне заняття № 5** Тема 1.5. Закономірності і принципи спортивного тренування.

**Мета заняття:** сформулювати уявлення про взаємозв'язок закономірностей і принципів спортивного тренування. Розглянути принципи спортивного тренування. Навантаження і відпочинок як компоненти спортивного тренування..

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Сформулювати принципи роботи тренера.
2. Що складає основу специфічних принципів спортивного тренування?

3. Що таке поглиблена спортивна спеціалізація і індивідуалізація.
4. Єдність загальної і спеціальної підготовки?
5. Що необхідно враховувати в процесі спортивного тренування.
6. Розкрийте принцип безперервності тренувального процесу?
7. Розкрити циклічність тренувального процесу

*II. Розкрийте зміст понять:*

принципи роботи тренера, спортивна техніка, спортивне тренування, загальна підготовка, спеціальна підготовка, спортивна підготовка, циклічність, тренувальний процес.

*III. Підготуйте реферат із запропонованих тем:*

1. Організація загальної і спеціальної підготовки.
2. Спортивна спеціалізація і індивідуалізація в спортивному тренуванні.
3. Основа специфічних принципів спортивного тренування.

Література: [1; 3; 5; 6; 8; 9].

**Практичне заняття № 6** Тема 1.6. Спортивно-технічна підготовка в спорті.

**Мета заняття:** сформувати уявлення про завдання і вимоги спортивної техніки. Визначити засоби технічної підготовки. Формування рухових умінь і навичок.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Основним завданням технічної підготовки спортсмена.
2. Що таке загальна технічна підготовка?
3. Що таке спеціальна технічна підготовка?
4. Що таке рухове уміння.
5. Розкрийте основні положення стабілізації спортивних навичок.

*II. Розкрийте зміст понять:* спортивне тренування, спортивна підготовка, технічна підготовка, загально-педагогічні принципи фізичного виховання і спорту, хвилеподібність динаміки навантаження, циклічність тренувального процесу.

*III. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:*

1. Загальні завдання технічної підготовки спортсмена.
2. Технічна підготовка та спеціальна технічна підготовка спортсменів.
3. Рухові уміння та навички людини.

Література: [2; 3; 5; 8; 11; 13].

**Практичне заняття № 7.** Тема 1.7. Спортивно-тактична підготовка спортсменів.

**Мета заняття:** сформувати уявлення про спортивну тактику та загальні її основи. Розглянути види спортивної тактики. Представити засоби і методи спортивної тактики.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсменів.
2. Види тактичної підготовки.
3. Специфічні засоби і методи тактичної підготовки.
4. Етапи підготовки спортсменів.
5. Охарактеризуйте загальну схему розвитку швидкості.

*II. Підготуйте реферат із запропонованих тем:*

1. Сила та методика розвитку в обраному виді спорту.
2. Швидкість та методика їх розвитку в обраному виді спорту.
3. Витривалість та методика її розвитку в обраному виді спорту. Література: [3; 5; 8; 11; 12].

**Практичне заняття № 8** Тема 1.8. Фізична підготовка спортсменів.

**Мета заняття:** сформувати уявлення про фізичну підготовку спортсменів. Розкрити загальну характеристику фізичних якостей людини. Розглянути відбір спортсменів і визначення їх спортивної орієнтації..

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Надати характеристику спеціальної фізичної підготовки.
2. Розкрити зміст загальної фізичної підготовки.
3. Що розуміють під руховими (фізичними) якостями ?
4. Розкрити поняття задатки і здібності.
5. Охарактеризуйте поняття придатність та схильність.
6. Що таке спортивна орієнтація.
7. Відбір і орієнтація на етапі початкової підготовки.

*II. Підготуйте доповідь із запропонованих тем:*

1. Відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки.  
  
2. Відбір і орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень.  
Література: [1; 3; 5; 7; 9; 11; 13].

**Практичне заняття № 9** Тема 1.9. Методика виховання фізичних якостей.

**Мета заняття:** сформувати уявлення про існуючі фізичні якості людини.

Структуру та спрямованість розвитку цих якостей.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Як виховуються силові здібності людини.
2. Охарактеризуйте методичні основи розвитку гнучкості.
3. Назвіть основні напрямки розвитку швидкісних здібностей.
4. Які розвинути координаційні здібності спортсмена?
5. Розкрийте методику виховання загальної витривалості.

*II. Розкрийте зміст понять:* здібності, спортивне тренування, гнучкість, тренуваність, швидкісні здібності, спортивна форма, загальна витривалість.

*III. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.*

Література: [1; 3; 4; 6; 7; 10].

**Змістовний модуль 2. Побудова тренувального процесу (мікро, мезо-, макро-цикли в спортивному тренуванні, відбір та самостійна робота).**

**Практичне заняття № 10.** Тема 2.1. Система тренувальних навантажень юних спортсменів.

**Мета заняття:** сформувані уявлення про класифікацію засобів і методів психічної підготовки спортсменів. Розкрити характеристику психічної підготовки спортсмена.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Що таке психічна підготовка спортсмена?
2. Якими шляхами вирішується загальна підготовка у спортсменів?
3. На які групи ділиться психічна підготовка за змістом засобів і методів?
4. Як класифікується навантаження за величиною?
5. По сфері дії засоби і методи психічної підготовки діляться на?

*II. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:*

1. Засоби і методи психічної підготовки.
2. Саморегуляція (аутовпливу) і гетеро регуляція (дії на інших учасників педагогічного процесу - тренера, психолога, лікаря, масажиста і так далі).

Література: [3; 5; 8; 11; 13].

**Практичне заняття № 11.** Тема 2.2. Побудова тренувальних занять у спортивному тренуванні.

**Мета заняття:** сформувані уявлення про структуру тренувального процесу та побудову тренувального заняття. Розкрити спрямованість і організацію тренувального заняття спортсменів.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Як будується тренувальне заняття?
2. Що таке початкова-підготовча частина?
3. Як будується основна частина тренувального процесу?
4. Охарактеризуйте форми організації занять.

*II. Розкрийте зміст понять:* структура, тренувальний процес, заняття, тренувальне заняття, форма організації занять.

*III. Підготуйте доповідь із запропонованих тем:*

1. Навантаження в тренувальному занятті.
2. Характеристика видів навантаження.

Література: [1; 3; 4; 7; 9; 11; 12].

**Практичне заняття № 12.** Тема 2.3. Спортивна підготовка як багаторічний процес і її структура.

**Мета заняття:** сформувані уявлення про структуру багаторічної підготовки спортсменів. Розглянути методичні положення побудови багаторічної підготовки спортсмена. Розкрити етапи підготовки спортсменів.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Які структури відрізняють залежно від масштабу часу, в межах якого протікає тренувальний процес ?
2. Охарактеризуйте як будується цикл багаторічної підготовки спортсмена.
3. Розглянути сенситивні (чутливі) періоди зміни росто вагових показників і розвитку фізичних якостей дітей шкільного вік.
4. Визначте схему побудови багаторічної підготовки спортсменів.
5. Розгляньте вікові межі (мінімальні) етапів підготовки в процесі багаторічного тренування.
6. Розкрийте етапи попередньої підготовки спортсменів.

*II. Розкрийте зміст понять:* етап, підготовка спортсмена, спортивний цикл, вікові межі, тренування.

*III. Самостійно ознайомитись і дати відповідь:* що таке етап Спортивного вдосконалення; етап поглибленої спеціалізації у вибраному виді спорту?

Література: [2; 5; 8; 9; 10; 12].

**Практичне заняття № 13.** Тема 2.4. Побудова мікро, мезо-, макро-циклів в спортивному тренуванні.

**Мета заняття:** сформулювані уявлення про побудову мікро-циклів та поєднання навантажень. Надати характеристику мезо-циклу и макро-циклу. Розкрити вплив поєднання мікро-циклів у мезо-цикли.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Що таке структура мікро-циклів.
2. Які можливі поєднання протягом дня основних і додаткових занять.
3. Чим визначається якість побудови програм тренувальних мікро-циклів.
4. Як організуються комплексні заняття з послідовним вирішенням завдань, об'єм роботи в кожній частині?
5. Розкрийте комплексні заняття з послідовним вирішенням завдань, об'єм роботи в кожній частині.
6. Як поєднуються мікро-цикли у мезо-цикли ?

*II. Розкрийте зміст понять:* мікро-цикли, додаткові заняття, Комплексні заняття, тренувальне заняття, об'єм роботи, мікро-цикли, мезо-цикли.

*III. Підготуйте презентацію на запропоновану тему:*

1. Поєднання і сумарне навантаження тижневих мікро-циклів в базових мезо-циклах на різних етапах багаторічної підготовки.
2. Поєднання і сумарне навантаження тижневих мікро-циклів в

мезо- циклах різного типу (стосовно підготовки спортсменів високої кваліфікації).

3. Макро-цикли у тренувальному процесі.

Література: [1; 3; 4; 7; 9; 11; 12].

#### **Практичне заняття № 14.** Тема 2.5. Відбір і орієнтація в спорті.

**Мета заняття:** формування уявлення про спортивний відбір і спортивну орієнтацію. Розкрити відбір і орієнтацію на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Який комплекс заходів використовується при спортивному відборі?
2. Що дозволяють отримати соціологічні методи?
3. Яке питання вирішується на першому етапі відбору.
4. Що вирішує другий етап відбору.
5. Розкрити третій етап відбору спортсменів.
6. Що визначає четвертий етап відбору спортсменів?

*II. Розкрийте зміст понять:* заходи, комплекси, етапи спортивної підготовки, мотивація, виховання, соціологічні методи, відбір спортсменів.

Література: [3; 5; 6; 8; 10; 11].

#### **Практичне заняття № 15.** Тема 2.6. Контроль в спортивній підготовці.

**Мета заняття:** формування уявлення про види контролю та вимоги до показників контролю. Розкрити характеристику комплексного контролю в спорті.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Розкрити три групи показників комплексного контролю.
2. Які існують три групи тестів комплексного контролю?
3. На що направлений оперативний контроль?
4. Як здійснюється поточний контроль?
5. Що таке етапний контроль?

*II. Розкрийте зміст понять:* стрес, передстартовий стан, апатія, бойова готовність, стартова лихоманка.

*III. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.*

*IV. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:*

1. Основний зміст комплексного контролю і його різновиди.
2. Вимірювання і оцінка ефективності діяльності змагання.
3. Контроль за чинниками зовнішнього середовища.

Література: [2; 4; 7; 8; 10].