



Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

5771 Методичні вказівки
до проведення практичних занять
та організації самостійної роботи
з дисципліни **«Основи теорії і методики спортивної
підготовки»**
для студентів спеціальності *017 «Фізична культура і спорт»*
освітнього ступеня *«бакалавр»*
денної та заочної форм навчання

Суми
Сумський державний університет
2024

Методичні вказівки до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни «Основи теорії і методики спортивної підготовки» / укладач Л. П. Пилипей. – Суми : СумДУ, 2024. – 34 с.

Кафедра фізичного виховання і спорту НН МІ

Методичні вказівки до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивної підготовки» містять питання практичних занять, самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до іспиту, які проводять у формі тестування, теми індивідуальних навчально-дослідних завдань.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з метою закріплення вивченого матеріалу, поглиблення й узагальнення в студентів фундаментальних знань та умінь стосовно організаційних, програмно-нормативних та методичних основ спорту; засвоєння студентами комплексу знань, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з різних видів спорту в спортивних школах, секціях, спортивних клубах. Набуття навичок організації та побудови навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки.

ЗМІСТ

	С.
Пояснювальна записка.....	4
Методичні вказівки до проведення практичних занять	7
Методичні вказівки до організації самостійної роботи студентів	11
Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	16
Форми і методи контролю	18
Список рекомендованої літератури.....	29

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Основи теорії і методики спортивної підготовки» є обов'язковою дисципліною для вивчення здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Під час викладання дисципліни для активізації навчального процесу передбачено застосування сучасних навчальних технологій виховання морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівця, причетності до світової історичної спадщини та національних традицій у галузі фізичної культури і спорту; прищеплення вмінь використовувати набуті знання у вирішенні освітньо-виховних завдань навчально-виховного процесу в практичній, педагогічній та тренерській діяльності.

Дисципліна забезпечує набуття студентами таких Soft skills упродовж усього періоду вивчення дисципліни. Здатність навчатися та оволодівати сучасними знаннями, працювати в команді, застосовувати знання у практичних ситуаціях, наполегливість формується під час командно-, практико-орієнтованого навчання, знання та розуміння формуються під час лекцій та самонавчання. Електронне навчання стимулює здатність до використання інформаційних технологій.

Зміст методичних рекомендацій спрямовано на забезпечення самостійної підготовки здобувачів вищої освіти до практичних занять. У 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 під час м'язової роботи, опанувати технологію планування, управління, контролю і моделювання в спорті.

Очікувані результати навчання після вивчення дисципліни:

1. Застосовувати спілкування українською та іноземною мовами на практиці під час тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

2. Демонструвати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

3. Використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар для вирішення практичних завдань та змістовно інтерпретувати одержані результати.

4. Знаходити застосування сучасних технологій управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

5. Використовувати лідерські навички до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Програмні результати за освітньою програмою дисципліни:

– здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;

– спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

– засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

– аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають у роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства;

– застосовувати набуті теоретичні знання для вирішення практичних завдань та змістовно інтерпретувати одержані результати.

Відповідно до освітньої програми освітня компонента повинна забезпечити загальні та фахові компетентності:

- здатність навчатися й оволодівати сучасними знаннями;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Теми практичних занять
за модулем «Загально-теоретичні основи підготовки
спортсменів. Соціально-організаційні аспекти спорту»

№ пор.	Тема занять	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Теорія та методика спорту як наука	4	4
2	Управління змагальною діяльністю в спорті	6	6
3	Основи управління спортивної підготовки. Засоби і методи спортивного тренування	4	4
4	Види здібностей та методика їх удосконалення	2	2
Разом		16	16

Теми практичних занять за модулем
«Теорія спортивного тренування та її практичне застосування»

№ пор.	Тема занять	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Особливості розминки перед тренуваннями та змаганнями	4	2
2	Матеріально-технічне забезпечення	2	2
3	Побудова навчально-тренувального процесу	2	2
4	Підготовка до спортивних змагань у різних умовах	4	4
5	Проблематика допінгу в спорті	2	2
6	Основи науково-дослідної роботи в спорті	2	2
Разом		16	14

**План практичних занять за модулем
«Загально-теоретичні основи підготовки спортсменів.
Соціально-організаційні аспекти спорту»**

Тема заняття «Теорія та методика спорту як наука»

Питання до обговорення:

1. Основні поняття (категорії) теорії спорту. Феномен спорту в системі суспільних відношень.
2. Види спорту в програмах ігор олімпіад та Зимових олімпійських ігор.
3. Система спортивних змагань.

Тема заняття «Управління змагальною діяльністю в спорті»

Питання до обговорення:

1. Результати змагальної діяльності в спорті.
2. Навантаження в спорті, їх вплив на організм спортсменів.
3. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.
4. Формування багаточасової довгострокової адаптації в процесі багаторічної та річної підготовки спортсменів.
5. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Тема заняття «Основи управління спортивної підготовки.

Засоби і методи спортивного тренування»

Питання до обговорення:

1. Основи теорії управління довільними рухами.
2. Основні принципи спортивної підготовки: мета, завдання, засоби і методи.
3. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Психологічна підготовка. Інтегрована підготовка.
4. Різновиди фізичної підготовленості спортсменів.

5. Характеристика змісту і форми спортивних вправ.
6. Основні методи спортивного тренування.
7. Характеристика тренувальних занять вибіркового і комплексного спрямування.

Тема заняття «Види здібностей та методика їх вдосконалення»

Питання до обговорення:

1. Швидкісні здібності та методики їх розвитку.
2. Гнучкість і методики її вдосконалення.
3. Сила та силова підготовка.
4. Координація і методики її вдосконалення.
5. Витривалість і методики її вдосконалення.

**План практичних занять
за модулем «Теорія спортивного тренування
та її практичне застосування»**

**Тема заняття «Особливості розминки перед тренуваннями
та змаганнями»**

Питання до обговорення:

1. Загальні основи побудови розминки.
2. Річна підготовка спортсменів.
3. Періодизація спортивного тренування.
4. Циркадні ритми в спортсменів.
5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.
6. Педагогічні засоби і методи відновлення.
7. Планування та облік у підготовці спортсменів.

Тема заняття «Матеріально-технічне забезпечення»

Питання до обговорення:

1. Вплив матеріально-технічного забезпечення на методику підготовки спортсменів.

2. Принципи створення тренажерних засобів для підготовки спортсменів.

3. Діагностична апаратура в системі спортивної підготовки.

Тема заняття «Побудова навчально-тренувального процесу»

Питання до обговорення:

1. Психологічна підготовка спортсмена.
2. Характеристика підготовчого, змагального, перехідного періодів.

Тема заняття «Підготовка до спортивних змагань у різних умовах»

Питання до обговорення:

1. Особливості харчування під час тренувань спортсменів у різних кліматогеографічних умовах, переїздах і часовій адаптації.
2. Спортсмен в умовах різних температур довкілля.
3. Спортивна підготовка в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування.
4. Тренування в гірських умовах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

Тема заняття «Проблематика допінгу в спорті»

Питання до обговорення:

1. Допінг та альтернатива допінгу в спорті.

Тема заняття «Основи науково-дослідної роботи в спорті»

Питання до обговорення:

1. Захист вивченого матеріалу (тематичні доповіді).

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Теми практичних занять
за модулем «Загально-теоретичні основи підготовки
спортсменів. Соціально-організаційні аспекти спорту»

№ пор.	Тема занять	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Теорія та методика спорту як наука	2	2
2	Управління змагальною діяльністю в спорті	3	3
3	Основи управління спортивної підготовки. Засоби й методи спортивного тренування	2	2
4	Види здібностей та методика їх вдосконалення	1	1
Разом		8	8

Теми практичних занять за модулем
«Теорія спортивного тренування та її практичне застосування»

№ пор.	Тема занять	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Особливості розминки перед тренуваннями та змаганнями	2	4
2	Матеріально-технічне забезпечення	1	1
3	Побудова навчально-тренувального процесу	1	1
4	Підготовка до спортивних змагань у різних умовах	2	2
5	Проблематика допінгу в спорті	1	1
6	Основи науково-дослідної роботи в спорті	1	1
Разом		8	10

Модуль 1. Загальнотеоретичні основи підготовки спортсменів. Соціально-організаційні аспекти спорту

Тема заняття «Теорія та методика спорту як наука»

Питання до самостійної роботи:

1. Дати визначення понять теорії і методики спорту як науки.
2. Види спорту в програмах ігор олімпіад та зимових олімпійських ігор.

Тема заняття: Управління змагальною діяльністю в спорті

Питання до самостійної роботи:

1. Описати структуру та зміст управління змагальною діяльністю у спорті з різних видів спорту.

Тема заняття «Основи управління спортивної підготовки.

Засоби і методи спортивного тренування»

Питання до обговорення:

1. Описати взаємозв'язок змісту і форми фізичної вправи.
2. Дати характеристику тренувальних занять вибіркового і комплексного спрямування.

Тема заняття «Види здібностей та методика їх удосконалення»

Питання до обговорення:

1. Охарактеризувати види здібностей та методика їх удосконалення.

Модуль 2. Теорія спортивного тренування та її практичне застосування

Тема заняття «Особливості розминки перед тренуваннями та змаганнями»

Питання до обговорення:

1. Описати варіанти побудови розминки перед тренуваннями та змаганнями впродовж річного циклу.

2. Проаналізувати навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.

Тема заняття «Матеріально-технічне забезпечення»

Питання до обговорення:

1. Проаналізувати вплив матеріально-технічного забезпечення на методику підготовки спортсменів обраного виду спорту.

Тема заняття «Побудова навчально-тренувального процесу»

Питання до обговорення:

1. Описати структуру та зміст тренувальних занять спортсменів на прикладі обраного виду спорту.

Тема заняття «Підготовка до спортивних змагань у різних умовах»

Питання до обговорення:

1. Проаналізувати підготовку спортивних змагань у різних умовах та температур довкілля.

2. Проаналізувати тренування в гірських умовах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

Тема заняття «Проблематика допінгу в спорті»

Питання до обговорення:

1. Проаналізувати допінг та альтернатива допінгу в спорті.

Тема заняття «Основи науково-дослідної роботи в спорті»

Питання до обговорення:

Опрацювання вивченого матеріалу (тематичні доповіді (3 питання на вибір).

1. Значення спорту.

2. Завдання занять спортом.
3. Принципи занять спортом.
4. Засоби і методи.
5. Управа як метод занять спортом.
6. Основні поняття сучасного спортивного тренування.
7. Загальна характеристика і методи оптимізації спортивного тренування.
8. Суть системного підходу та проблема синтезу знань у сфері спортивного тренування.
9. Поняття про техніку спортивної вправи.
10. Рухові якості, їх взаємозв'язок із технікою спортивних вправ.
11. Етапи оволодіння технікою спортивних вправ.
12. Причини затримки в оволодінні спортивною технікою.
13. Оволодіння оптимальним ритмом і темпом рухів.
14. Розвиток здібності до контролю за рухами.
15. Аналіз-синтез у процесі навчання техніки спортивних вправ.
16. Тактика в спорті.
17. Забезпечення тактичної підготовленості.
18. Фізична підготовленість і рухові якості.
19. Загальні вимоги до розвитку рухових якостей.
20. Швидкість і її розвиток.
21. Витривалість і її розвиток.
22. Гнучкість і її розвиток.
23. Загальна характеристика фізичного навантаження.
24. Регулювання зовнішньої сторони навантаження зміною її компонентів.
25. Внутрішня сторона фізичного навантаження.
26. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних впливів.

27. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості й здоров'я.
28. Психічна підготовленість спортсмена.
29. Методика психічної підготовки.
30. Координаційні здібності спортсмена і їх удосконалення.
31. Побудова тренувальних занять.
32. Періоди підготовки в макроциклі.
33. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її визначають.
34. Побудова етапів багаторічної підготовки.
35. Планування та облік у підготовці спортсменів.
36. Допінг у спорті.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

№ пор.	Тема заняття	Кількість годин
1	Модуль 1. Загально-теоретичні основи підготовки спортсменів. Соціально-організаційні аспекти спорту	14
	Скласти модельне тренувальне завдання для вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді спорту	
2	Модуль 2. Теорія спортивного тренування та її практичне застосування	14
	Підготувати доповідь на тему: «Організація етапу максимальної реалізації індивідуальних здібностей спортсменів в обраному виді спорту»	
Разом		28

Усі роботи, визначені регламентом, повинні бути виконані здобувачем самостійно. Під час виконання письмового модульного або підсумкового контролю списування заборонене. Роботи здобувача вищої освіти не повинні містити плагіату, фактів фабрикації та фальсифікації списування. Усі письмові роботи проходять перевірку унікальності з подальшим аналізом викладачем результатів перевірки з метою визначення коректності посилань на текстові та ілюстративні запозичення. Під час вивчення дисципліни неприпустимими також є інші прояви академічної недоброчесності, перелік яких визначено Кодексом академічної доброчесності університету.

У разі якщо викладачем виявлено порушення академічної доброчесності з боку здобувача вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни, викладач має право вчинити одну з таких дій:

- знизити на величину до 40 % включно кількість балів, отриманих при виконанні завдання на практичному занятті;
- надати рекомендації щодо доопрацювання обов'язкового домашнього завдання зі зниженням підсумкової кількості одержаних балів на величину 25 % включно;
- не зараховувати обов'язкове домашнє завдання без надання права його перероблення;
- призначити перескладання письмового модульного або підсумкового контролю зі зниженням підсумкової кількості одержаних балів на величину до 15 % включно;
- відмовити в перескладанні письмового модульного або підсумкового контролю.

ФОРМИ І МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ІСПИТ

(іспит відбувається у формі тестування)

1. З наведених понять «спорт» найбільш правильним є таке:

а) спорт – це змагальні поєдинки з метою перемоги над суперником;

б) спорт – це змагальна діяльність, специфічна підготовка до неї, міжособистості і спеціально значущі результати, що характерні для цієї діяльності;

в) спорт – це цілеспрямована дія на розвиток якостей людини безпосередньо нормативних функціональними навантаженнями;

г) спорт – це діяльність людини, в якій виявляються її резервні можливості.

2. Засоби технічної підготовки спортсменів:

а) соціально-підготовчі вправи;

б) загально-підготовчі вправи;

в) змагальні вправи;

г) загальнопідготовчі вправи, соціально-підготовчі вправи, змагальні вправи.

3. Управління підготовкою спортсменів здійснюють за такими видами контролю:

а) попередній, основний, заключний;

б) оперативний, поточний, етапний;

в) вихідний, рубіжний, підсумковий;

г) педагогічний, медико-біологічний, біохімічний.

4. Кількість етапів спортивного відбору:

а) 5;

б) 2;

в) 4;

г) 3.

5. Річний цикл спортивного тренування складається з таких періодів:

- а) тренувального і змагального;
- б) втягувального, базового, відновлювального;
- в) підготовчого, змагального, перехідного;
- г) осіннього, зимового, весняного, літнього.

6. Принципи спортивного тренування:

а) шлях досягнення мети і завдань спортивного тренування;

б) найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу, в якому синтезовані наукові дані і передовий практичний досвід тренерської діяльності;

в) способи застосування основних засобів тренування, сукупність прийомів і правил діяльності тренера і спортсмена;

г) зовнішнє узгодження діяльності тренера та спортсмена у визначеному порядку режиму.

7. Тренувальні цикли, на основі яких будується процес спортивної підготовки:

- а) тренувальні, змагальні, відновлювальні;
- б) підготовчі, основні, змагальні;
- в) мікроцикли, мезоцикли, макроцикли;
- г) перехідний, передзмагальний, багаторічний.

8. У спортивній діяльності під час проведення комплексного контролю реєструються показники:

а) функціонального стану і різних сторін підготовки спортсмена в стандартних умовах;

б) психологічної підготовленості перед змаганнями;

в) розвитку рухових якостей у підготовчому періоді;

г) змагального результату.

9. Комплекс заходів, що дозволяють визначити високу ступінь спадковості дитини до виду спорту

а) тестування досягнень і розвитку;

б) діагностика досягнень і розвитку;

в) спортивний відбір;

г) аналізування та оцінювання обдарованості.

10. Віковий період, який чуттєвий для впливу оптимальних можливостей до прискороного розвитку пам'яті, рухових навичок, рухових здібностей, а також навчання і виховання:

а) сенситивний;

б) базовий;

в) дошкільний;

г) шкільний.

11. Основна мета спорту:

а) фізичне вдосконалення людини, що реалізується в умовах змагальної діяльності;

б) розвиток рухових якостей щодо індивідуальних особливостей спортсменів;

в) виявлення, порівняння людських можливостей у руховій діяльності;

г) вдосконалення рухових умінь і навичок спортсменів.

12. Критерії ефективності багаторічної спортивної підготовки:

а) максимальний фонд рухових умінь і навичок;

б) найвищий рівень розвитку рухових якостей;

в) найвищий спортивний результат, що досягнутий в оптимальному віковому періоді в обраному виді спорту;

г) здоров'я спортсмена.

13. Метод дослідження особистості спортсмена за допомогою стандартизованого завдання, проби з визначенням надійності та валідності:

а) комплексний контроль;

б) математико-статистичний аналіз;

в) тест;

г) педагогічний експеримент.

14. Система організаційно-методичних заходів, що дозволяє визначити спрямованість спеціалізації юного спортсмена в обраному виді спорту:

- а) спортивний відбір;
- б) педагогічне тестування;
- в) діагностика обдарованості;
- г) спортивна орієнтація.

15. Термін складання перспективного плану підготовки кваліфікованих спортсменів:

- а) на 1 рік;
- б) на 2–3 роки;
- в) на 5 років;
- г) на 4 роки.

16. Під час різкої зміни часових поясів особливо знижується роботоздатність:

- а) у видах спорту з проявом силових якостей;
- б) у видах спорту з проявом швидкісних якостей;
- в) у складно-координаційних видах спорту;
- г) у видах спорту з проявом витривалості.

17. Кількість часу, що відводиться на розминку спортсменами високого класу з різних видів спорту:

- а) 1,5–2 год;
- б) 30–60 хв;
- в) 5–10 хв;
- г) 15–25 хв.

18. ЧСС у спокої в спортсменів високого класу, які займаються видами спорту з проявом витривалості:

- а) 60–50 уд./хв;
- б) 40 уд./хв і нижче;
- в) 80–70 уд./хв;
- г) 70–60 уд./хв.

19. Цілісний етап тренувального процесу від 3 до 6 тижнів:

- а) мезоцикл;
- б) мегацикл;
- в) мікроцикл;
- г) макроцикл.

20. Ритм дихання спортсмена під час оздоровчого бігу:

- а) автоматично пристосовується до бігу;
- б) відношення вдих до видиху 4:1;
- в) відповідність видиху на 6 кроків, вдиху на 1 крок;
- г) відношення вдих до видиху 1:4.

21. Поняття «спортивна підготовка» і «спортивне тренування» перебувають у такому співвідношенні:

- а) ці поняття не пов'язані між собою;
- б) спортивне тренування – складова частина спортивної підготовки;
- в) спортивна підготовка – складова частина спортивного тренування;
- г) ці поняття рівнозначні.

22. До компонентів системи спортивної підготовки не належать:

- а) правове забезпечення тренувального процесу;
- б) спортивні змагання;
- в) матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу;
- г) спортивне тренування.

23. До компонентів тренувального навантаження не належать:

- а) тривалість роботи;
- б) інтенсивність роботи;
- в) організація виконання вправ;
- г) характер вправ.

24. Явище суперкомпенсації у відновлювальних процесах організму спортсменів – це:

- а) перевищення працездатності над вихідним рівнем;

- б) цього терміну не існує;
- в) покращання координації метаболічних процесів;
- г) підвищення інтенсивності метаболізму клітини.

25. Метою спортивного тренування є:

- а) підготовка спортсмена до досягнення найвищого індивідуального спортивного результату;
- б) підвищення рівня тактичної підготовленості;
- в) підвищення рівня технічної підготовленості;
- г) вдосконалення фізичних якостей.

26. До методів переважного розвитку рухових якостей не належить:

- а) безперервний;
- б) інтервальний;
- в) змагальний;
- г) імітаційних вправ.

27. До методів переважного розвитку рухових якостей не належить:

- а) змагальний;
- б) інтервальний;
- в) безперервний;
- г) імітаційних вправ.

28. Виберіть визначення, яке найточніше характеризує поняття «спортивна тактика»:

а) спосіб організації тактичних прийомів, що забезпечують ефективну змагальну діяльність і досягнення мети змагань;

б) спосіб об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують змагальну діяльність і досягнення мети змагань;

в) способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність і досягнення мети змагань;

г) способи мети змагань рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність і досягнення мети змагань.

29. Найбільш складним із тактичної досконалості є такий вид спорту:

- а) шосейні велогонки;
- б) спринтерський біг;
- в) академічна гребля;
- г) спортивне плавання.

30. До загальнопедагогічних принципів спортивного тренування не належить принцип:

- а) єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки;
- б) свідомості та активності;
- в) доступності та індивідуалізації;
- г) наочності.

31. Чинник, що не впливає на структуру тактичної підготовленості спортсмена:

- а) індивідуальні можливості спортсменів;
- б) зовнішні умови змагань;
- в) поведінка вболівальників;
- г) специфіка виду спорту.

32. У структурі тактичної підготовленості не існує такого компонента:

- а) тактичні вміння;
- б) тактичне мислення;
- в) тактичні навички;
- г) тактичне спостереження.

33. Явище гетерохронності у відновлювальних процесах організму спортсмена – це:

- а) цього терміну не існує;
- б) неодночасність відновлення різних функцій організму;
- в) розбалансованість відновлювальних процесів;
- г) чергування процесів відновлення.

34. Для розвитку швидкісних можливостей необхідно виконувати вправи з такою інтенсивністю:

- а) максимальною і субмаксимальною;
- б) помірною і субмаксимальною;
- в) максимальною і помірною;
- г) помірною.

35. Найоптимальніша тривалість вправ для розвитку гнучкості:

- а) від 10 с до 1 хв;
- б) від 30 с до 5 хв;
- в) від 5 с до 2–3 хв;
- г) від 30 с до 2–3 хв.

36. Що передбачає базовий спортивний відбір:

- а) це процес формування спортивної команди;
- б) це вибір вузької спортивної спеціалізації;
- в) це процес пошуку дітей, здібних до спортивної діяльності;
- г) це процес визначення групи видів спорту, в яких обирається вузька спортивна спеціалізація?

37. Тривалість тренувального мікроциклу становить:

- а) 2–5 діб;
- б) 6–9 діб;
- в) 4–14 діб;
- г) 5–10 діб.

38. Методологічною основою теорії навчання рухів є вчення:

- а) Анохіна П. К., Бернштейна М. О., Богена М. М.;
- б) Волкова Л. В., Ільїна Е. П., Родіонова А. В.;
- в) Гальперіна П. Я, Озоліна М. Г., Гавердовського Ю. К.;
- г) Белінковича В. В., Зімкіна Н. В., Сергієнка Л. П.

39. Яке з цих тверджень є найбільш правильним:

- а) спортивний колектив – це спортсмени однієї ДЮСШ;
- б) спортивний колектив – це збірна команда з певного виду спорту;
- в) спортивний колективний – це група спортсменів,

об'єднана загальною метою досягнення високих спортивних результатів;

г) спортивний колектив – це особи, які вболівають на змаганнях за команду.

40. Антиципанія в спорті – це:

- а) непередбачуваність дій суперника;
- б) значний прояв стресу в змагальній діяльності;
- в) тривожний передзмагальний стан спортсмена;
- г) передбачення дій суперника.

41. Ідеомоторне тренування в спорті – це:

- а) уявлення про рухову діяльність своїх суперників;
- б) формування психомоторних здібностей спортсменів;
- в) розвиток аналізаторних систем спортсменів;
- г) уявлення про власну рухову діяльність.

42. Мета використання діуретиків у спортивній діяльності:

- а) покращання функцій серцево-судинної системи;
- б) виведення інфекційних захворювань з організму;
- в) тимчасове зниження маси тіла;
- г) зниження рівня холестерину.

43. До основних вольових якостей спортсмена належать:

а) цілеспрямованість, рішучість, тактовність, самовладання;

б) сміливість, дисциплінованість, абстрактність мислення, впевненість у своїх силах;

в) рішучість, дисциплінованість, витримка, наполегливість;

г) впевненість у своїх силах, самовладання, допитливість, ініціативність.

44. Ментальна розминка спортсмена передбачає:

- а) виконання вправ спеціальної фізичної підготовки;
- б) уявлення спортсменом виконуваних вправ;
- в) виконання вправ психотренінгу;

г) виконання вправ загальної фізичної підготовки.

45. Колове спортивне тренування – це:

- а) метод спортивного тренування;
- б) принцип спортивного тренування;
- в) засіб спортивного тренування.

46. Основні вимоги до планування тренувального процесу юних спортсменів:

- а) абстрактність, наочність, осмисленість;
- б) конкретність, вибірковість, простота реальність;
- в) доцільність, всебічність, систематичність, реальність, конкретність, простота;

г) вимогливість, періодичність, простота, реальність.

47. Тривалість тесту Купера:

- а) 12 хв;
- б) 10 хв;
- в) 6 хв;
- г) 8 хв.

48. У структурі швидкісних здібностей спортсменів виділяють:

а) відносну швидкість, швидкість виконання циклічних і ациклічних рухів;

б) стартову, дисциплінарну, фінішну швидкість, швидкість гальмування та одиночного руху;

в) частоту рухів, швидкість психомоторних актів, швидкість окремих частин тіла людини;

г) рухову реакцію, комплексну швидкість, стартову, дистанційну і фінішну швидкість.

49. Види силових здібностей:

- а) динамічна сила, швидкісна сила, силова витривалість;
- б) відносна сила, вибухова сила, статична сила;
- в) дитяча сила, підліткова сила, юнацька сила, доросла сила;

г) максимальна сила, швидкісна сила, силова

витривалість.

50. Найбільш інформативний показник аеробних здібностей спортсмена:

- а) частота серцевих скорочень;
- б) хвилинний об'єм дихання;
- в) максимальне споживання кисню;
- г) тривалість затримки дихання.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Загальна теорія підготовки спортсменів : методичні рекомендації / укладачі: Е. І. Маляр, Н. С. Маляр. – Тернопіль : ТНЕУ: Економічна думка, 2019. – 73 с.

2. Козлов К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 / К. В. Козлов. – Київ : НУФВСУ, 2020. – 21 с.

3. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. / укладачі: В. С. Добринський, Ж. С. Мудрик, С. І. Савчук, О. В. Валькевич, Н. Я. Захожа. – Луцьк : Вежа-Друк, 2021. – 112 с.

4. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор / В. М. Костюкевич. – Вінниця, 2019. – 216 с.

5. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. / А. В. Кошура. – Чернівці : Чернівец. нац. ун-т імені Ю. Федьковича, 2021. – 120 с.

6. Кутек Т. Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. – Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.

7. Перспективні напрями розвитку фізичної культури, спорту, оздоровлення та рекреації : наукова колективна монографія [Електронний ресурс]. – Рига, Латвія : «Baltija Publishing», 2023. – 460 с. – Режим доступу : <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-314-9-14>.

8. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник / Л. П. Пилипей. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 89 с.

9. Пилипей Л. П. Підготовка кіберспортсмена : підручник / Л. П. Пилипей, Ю. О. Остапенко. – Суми : видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2023. – 180 с.

10. Платонов В. Н. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. Н. Платонов. – Київ : Перша друкарня. 2021. – 672 с.

11. Methods of Primary Selection of Young Football Players / T. Vozniuk, N. Shchepotina, Yul. Koliadych et al. // Sport Mont. – 2021. – № 19 (2). – P. 9–15.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування / Т. В. Вознюк. – Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. – 240 с.

2. Долбишева Н. Система спортивного набору як основа відбору та орієнтації в легкій атлетиці на етапі початкової підготовки / Н. Долбишева, С. Мустяца // Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. онлайн-конференції (Київ, 12–13 травня 2021 р.). – Київ, 2021. – С. 71–75.

3. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. рекомендації для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» спеціальностей 014 «Середня освіта (фізична культура)», 017 «Фізична культура і спорт» / укладачі: В. С. Добринський, Ж. С. Мудрик, С. І. Савчук, О. В. Валькевич, Н. Я. Захожа. – Луцьк : Вежа-Друк, 2021. – 112 с.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2016. – 159 с.

6. Методичні рекомендації з курсу «Теорія спорту» / укладачі: Ж. С. Мудрик, В. С. Добринський, Н. А. Деделюк. – Луцьк, 2018. – 50 с.

7. Мулик В. В. Теорія системності та системний підхід в професійній діяльності тренера: навч.-метод. посіб. / В. В. Мулик, В. М. Костюкевич. – Харків : ХДАФК, 2017. – 88 с.

8. Остапенко Ю. Допінг у сучасному спорті та заходи боротьби з ним / Ю. Остапенко, Р. Стасюк // Актуальні проблеми спортивної медицини та боротьби з допінгом в спорті : тези доп. Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Суми, 9 листопада 2021). – Суми : СумДУ, 2021. – С. 23–25.

9. Павленко В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник / В. О. Павленко, Е. Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко. – Харків, 2020. – 550 с.

10. Пилипей Л. П. Актуальність показників крові як маркера при інноваційній підготовці елітних легкоатлетів в умовах середньогір'я / Л. П. Пилипей, Є. М. Гуцол // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 4. – С. 10–14.

11. Пилипей Л. П. Використання тренування в умовах гіпоксії елітними спортсменами збірної команди України з легкої атлетики / Л. П. Пилипей, Є. М. Гуцол // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – № 3. – С. 29–35.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.

13. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / за заг. ред. В. М. Платонова. – Київ, 2018. – 624 с.

14. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В. М. Костюкевич, Є. П. Врублевський, Т. В. Вознюк та ін. ; за ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця : Планер, 2017. – 191 с.

15. Шемета О. О. Функціональне харчування – новий підхід до здорового способу життя / О. О. Шемета, К. М. Дожук. – Київ : Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця, 2015. – 25 с.

16. Islam M. S. Introducing drone technology to soccer coaching / M. S. Islam. // Int J Sports Sci Phys Educ. – 2020. – № 5 (1). – P. 1–4.

17. Kaynar Ö. Examination of Talent Selection Methods in Different Sports Branches / Ö. Kaynar, F. Bilici // Journal of Education and Training Studies. – 2018. – № 6 (12a). – P. 44–48.

18. Paliukh, M. Study of the Expediency of Using Smart and Cloud Technologies in the Training Activities of Young Football Players / M. Paliukh, V. Romaniuk // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. – 2022. – № 1 (57). – P. 59–65.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Всесвітнє антидопінгове агентство [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.WADA-ama.org (дата звернення: 01.05.2022).

2. Допінг: нульова толерантність. Тиждень.ua. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://tyzhden.ua/Society/208317>.

3. Електронний каталог «Український журнал медицини, біології та спорту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.jmbs.com.ua>.

4. Електронний каталог журналу «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://vnu.edu.ua/uk/fizychne-vykhovannya-sport-i-kulturazdorovya-u-suchasnomu-suspilstvi>.

5. Електронний каталог науково-практичного журналу «Спортивний вісник Придніпров'я» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://infiz.dp.ua/joomla/index.php/science/sportivnij-visnik-pridniprova>.

6. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.nbuv.gov.ua.

7. Національний антидопінговий центр України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : nadc.org.ua (дата звернення 01.05.22).

Електронне навчальне видання

Методичні вказівки
до проведення практичних занять
та організації самостійної роботи
з дисципліни «**Основи теорії і методики спортивної**
підготовки»
для студентів спеціальності 017 «*Фізична культура і спорт*»
освітнього ступеня «бакалавр»
денної та заочної форм навчання

Відповідальна за випуск Н. В. Петренко
Редакторка Н. З. Клочко
Комп'ютерне верстання С. В. Дьяченко

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 2,09. Обл.-вид. арк. 1,98.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.