

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	7
СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	9
РОЗДІЛ 1. ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	10
1. Охарактеризуйте основні напрямки вдосконалення сучасної підготовки спортсменів високої кваліфікації.....	10
2. Дайте характеристику спортивних змагань.....	11
3. Охарактеризуйте навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.....	12
4. Охарактеризуйте основні компоненти «зовнішнього» навантаження.....	14
5. Охарактеризуйте методи спортивної підготовки.....	15
6. Дайте характеристику багаторічної системи підготовки спортсменів.....	16
7. Опишіть сутність управління підготовкою спортсменів (загальні поняття).....	20
8. Дайте характеристику фізичним якостям спортсмена (основні поняття).....	22
9. Дайте характеристику фізичної підготовки спортсменів.....	23
10. Охарактеризуйте структуру багаторічного процесу спортивного вдосконалення спортсменів.....	24
11. Дайте характеристику методам моделювання в спорті.....	26
12. Дайте характеристику технічної підготовки спортсменів.....	28
13. Дайте характеристику мікроциклам як структурним елементам в процесі підготовки спортсменів.....	30
14. Охарактеризуйте багаторічну систему підготовки спортсменів у ретроспективному аспекті.....	33
15. Охарактеризуйте структуру річного циклу підготовки спортсменів.....	36
16. Охарактеризуйте структуру і зміст підготовчого періоду з обраного виду спорту.....	37
17. Дайте характеристику основним засобам спортивного тренування.....	38
18. Охарактеризуйте сучасну систему спортивних змагань в обраному виді спорту.....	38
19. Охарактеризуйте основні закономірності змагальної діяльності з обраного виду спорту.....	40
20. Охарактеризуйте етапи багаторічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту.....	43
21. Охарактеризуйте методику розвитку швидкісних якостей спортсменів.....	46
22. Охарактеризуйте двоциклову побудову тренувального процесу спортсменів протягом року.....	49
23. Охарактеризуйте психологічне забезпечення підготовки спортсменів.....	51
24. Охарактеризуйте процес адаптації спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.....	53

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	7
СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	9
РОЗДІЛ 1. ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	10
1. Охарактеризуйте основні напрямки вдосконалення сучасної підготовки спортсменів високої кваліфікації.....	10
2. Дайте характеристику спортивних змагань.....	11
3. Охарактеризуйте навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.....	12
4. Охарактеризуйте основні компоненти «зовнішнього» навантаження.....	14
5. Охарактеризуйте методи спортивної підготовки.....	15
6. Дайте характеристику багаторічної системи підготовки спортсменів.....	16
7. Опишіть сутність управління підготовкою спортсменів (загальні поняття).....	20
8. Дайте характеристику фізичним якостям спортсмена (основні поняття).....	22
9. Дайте характеристику фізичної підготовки спортсменів.....	23
10. Охарактеризуйте структуру багаторічного процесу спортивного вдосконалення спортсменів.....	24
11. Дайте характеристику методам моделювання в спорті.....	26
12. Дайте характеристику технічної підготовки спортсменів.....	28
13. Дайте характеристику мікроциклам як структурним елементам в процесі підготовки спортсменів.....	30
14. Охарактеризуйте багаторічну систему підготовки спортсменів у ретроспективному аспекті.....	33
15. Охарактеризуйте структуру річного циклу підготовки спортсменів.....	36
16. Охарактеризуйте структуру і зміст підготовчого періоду з обраного виду спорту.....	37
17. Дайте характеристику основним засобам спортивного тренування.....	38
18. Охарактеризуйте сучасну систему спортивних змагань в обраному виді спорту.....	38
19. Охарактеризуйте основні закономірності змагальної діяльності з обраного виду спорту.....	40
20. Охарактеризуйте етапи багаторічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту.....	43
21. Охарактеризуйте методику розвитку швидкісних якостей спортсменів.....	46
22. Охарактеризуйте двоциклову побудову тренувального процесу спортсменів протягом року.....	49
23. Охарактеризуйте психологічне забезпечення підготовки спортсменів.....	51
24. Охарактеризуйте процес адаптації спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.....	53

25. Дайте характеристику структурним утворенням змагального періоду річного тренувального циклу.....	54
26. Дайте характеристику тренувальним заняттям перехідного періоду річного тренувального циклу.....	56

РОЗДІЛ 2. ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИХ АСПЕКТІВ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.....

1. Опишіть методику контролю над видами й компонентами тренувальної роботи в обраному виді спорту.....	58
2. Опишіть структуру і зміст перехідного періоду річного тренувального циклу з обраного виду спорту.....	61
3. Опишіть структуру і зміст змагального періоду річного тренувального циклу з обраного виду спорту.....	62
4. Опишіть структуру і зміст тренувального заняття, яке спрямоване на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту.....	65
5. Опишіть тести контролю за рівнем фізичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту.....	66
6. Опишіть види контролю в спортивному тренуванні.....	67
7. Охарактеризуйте основні механізми енергозабезпечення м'язової діяльності.....	68
8. Опишіть методи відновлення спортивної працездатності.....	69
9. Опишіть дидактичні принципи та їх використання в системі підготовки спортсменів.....	70
10. Дайте характеристику педагогічному контролю.....	72
11. Опишіть методику контролю за змагальною діяльністю спортсменів з обраного виду спорту.....	72
12. Охарактеризуйте основні засоби відновлення спортивної працездатності.....	78
13. Опишіть класифікацію техніки з обраного виду спорту.....	80
14. Опишіть класифікацію тактики з обраного виду спорту.....	81
15. Опишіть тести контролю за технічною підготовленістю спортсменів з обраного виду спорту.....	81
16. Опишіть тести контролю за фізичною підготовленістю спортсменів з обраного виду спорту.....	84
17. Дайте характеристику основним фізичним якостям спортсменів.....	87
18. Охарактеризуйте класифікацію техніки з обраного виду спорту.....	87
19. Опишіть класифікацію навантаження.....	88
20. Дайте характеристику педагогічним засобам відновлення спортивної працездатності.....	90
21. Дайте характеристику медико-біологічним засобам відновлення спортивної працездатності.....	92
22. Опишіть структуру і зміст навчальної програми для спортивної школи з обраного виду спорту.....	94

25. Дайте характеристику структурним утворенням змагального періоду річного тренувального циклу.....	54
26. Дайте характеристику тренувальним заняттям перехідного періоду річного тренувального циклу.....	56

РОЗДІЛ 2. ЗАПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ З ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИХ АСПЕКТІВ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.....

1. Опишіть методику контролю над видами й компонентами тренувальної роботи в обраному виді спорту.....	58
2. Опишіть структуру і зміст перехідного періоду річного тренувального циклу з обраного виду спорту.....	61
3. Опишіть структуру і зміст змагального періоду річного тренувального циклу з обраного виду спорту.....	62
4. Опишіть структуру і зміст тренувального заняття, яке спрямоване на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту.....	65
5. Опишіть тести контролю за рівнем фізичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту.....	66
6. Опишіть види контролю в спортивному тренуванні.....	67
7. Охарактеризуйте основні механізми енергозабезпечення м'язової діяльності.....	68
8. Опишіть методи відновлення спортивної працездатності.....	69
9. Опишіть дидактичні принципи та їх використання в системі підготовки спортсменів.....	70
10. Дайте характеристику педагогічному контролю.....	72
11. Опишіть методику контролю за змагальною діяльністю спортсменів з обраного виду спорту.....	72
12. Охарактеризуйте основні засоби відновлення спортивної працездатності.....	78
13. Опишіть класифікацію техніки з обраного виду спорту.....	80
14. Опишіть класифікацію тактики з обраного виду спорту.....	81
15. Опишіть тести контролю за технічною підготовленістю спортсменів з обраного виду спорту.....	81
16. Опишіть тести контролю за фізичною підготовленістю спортсменів з обраного виду спорту.....	84
17. Дайте характеристику основним фізичним якостям спортсменів.....	87
18. Охарактеризуйте класифікацію техніки з обраного виду спорту.....	87
19. Опишіть класифікацію навантаження.....	88
20. Дайте характеристику педагогічним засобам відновлення спортивної працездатності.....	90
21. Дайте характеристику медико-біологічним засобам відновлення спортивної працездатності.....	92
22. Опишіть структуру і зміст навчальної програми для спортивної школи з обраного виду спорту.....	94

23. Дайте характеристику методам силової підготовки спортсменів з використанням бігового варіанту тесту PWC ₁₇₀ (V).....	96
24. Опишіть методику визначення рівня фізичної підготовленості (РФП).....	96
25. Охарактеризуйте сутність моделювання в спорті.....	98
26. Опишіть методику контролю тренувальних і змагальних навантажень.....	102

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І АЛГОРИТМИ (ПРИКЛАДИ) 105
ЇХ ВИРІШЕННЯ.....

1. Складіть план-конспект тренувального заняття для спортсменів групи вищої спортивної майстерності з обраного виду спорту.....	105
2. Складіть модельний комплекс розминки для тренувального заняття з обраного виду спорту.....	106
3. Складіть план тренувального мікроциклу з обраного виду спорту.....	108
4. Складіть комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів.....	109
5. Складіть модельний комплекс розминки для занять щодо розвитку швидкості.....	110
6. Складіть план-графік річного тренувального циклу з обраного виду спорту.....	111
7. Визначте величину і спрямованість тренувального навантаження.....	112
8. Складіть план навчально-тренувального збору (14 днів) спортсменів з обраного виду спорту на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.....	114
9. Складіть мікроцикл передзмагального етапу підготовки спортсменів з обраного виду спорту.....	119
10. Складіть модель фізичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту.....	120
11. Складіть комплекс розминки для занять щодо розвитку швидкісно-силових якостей.....	122
12. Поясніть чому падає швидкість бігу на 100 м на відмітці 60-70 м.....	122
13. Складіть тренувальну програму для розвитку витривалості.....	123
14. Складіть модельне тренувальне завдання у підготовчому періоді з обраного виду спорту.....	125
15. Складіть положення про змагання з обраного виду спорту.....	126
16. Визначте величину і спрямованість тренувального навантаження.....	127
17. Складіть тренувальну програму для розвитку силових якостей.....	129
18. Складіть програму ударного мікроциклу в базовому розвиваючому мезоциклі підготовчого періоду з обраного виду спорту.....	132
19. Складіть план-конспект тренувального заняття для вдосконалення техніко-тактичної майстерності з обраного виду спорту.....	133
20. Складіть комплекс розминки щодо розвитку швидкісної витривалості.....	133
21. Складіть комплекс вправ для розвитку координації спортсменів.....	134

23. Дайте характеристику методам силової підготовки спортсменів з використанням бігового варіанту тесту PWC ₁₇₀ (V).....	96
24. Опишіть методику визначення рівня фізичної підготовленості (РФП).....	96
25. Охарактеризуйте сутність моделювання в спорті.....	98
26. Опишіть методику контролю тренувальних і змагальних навантажень.....	102

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І АЛГОРИТМИ (ПРИКЛАДИ) 105
ЇХ ВИРІШЕННЯ.....

1. Складіть план-конспект тренувального заняття для спортсменів групи вищої спортивної майстерності з обраного виду спорту.....	105
2. Складіть модельний комплекс розминки для тренувального заняття з обраного виду спорту.....	106
3. Складіть план тренувального мікроциклу з обраного виду спорту.....	108
4. Складіть комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів.....	109
5. Складіть модельний комплекс розминки для занять щодо розвитку швидкості.....	110
6. Складіть план-графік річного тренувального циклу з обраного виду спорту.....	111
7. Визначте величину і спрямованість тренувального навантаження.....	112
8. Складіть план навчально-тренувального збору (14 днів) спортсменів з обраного виду спорту на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.....	114
9. Складіть мікроцикл передзмагального етапу підготовки спортсменів з обраного виду спорту.....	119
10. Складіть модель фізичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту.....	120
11. Складіть комплекс розминки для занять щодо розвитку швидкісно-силових якостей.....	122
12. Поясніть чому падає швидкість бігу на 100 м на відмітці 60-70 м.....	122
13. Складіть тренувальну програму для розвитку витривалості.....	123
14. Складіть модельне тренувальне завдання у підготовчому періоді з обраного виду спорту.....	125
15. Складіть положення про змагання з обраного виду спорту.....	126
16. Визначте величину і спрямованість тренувального навантаження.....	127
17. Складіть тренувальну програму для розвитку силових якостей.....	129
18. Складіть програму ударного мікроциклу в базовому розвиваючому мезоциклі підготовчого періоду з обраного виду спорту.....	132
19. Складіть план-конспект тренувального заняття для вдосконалення техніко-тактичної майстерності з обраного виду спорту.....	133
20. Складіть комплекс розминки щодо розвитку швидкісної витривалості.....	133
21. Складіть комплекс вправ для розвитку координації спортсменів.....	134

22. Складіть тренувальну програму для розвитку швидкісно-силових якостей.....	138
23. Складіть план-схему річного тренувального циклу з обраного виду спорту.....	140
24. Складіть навчальну програму для засвоєння одного з технічних прийомів з обраного виду спорту.....	140
25. Складіть модель тренувального заняття комплексної спрямованості з обраного виду спорту.....	142
26. Складіть комплекс вправ для заключної частини тренувального заняття.....	143
РОЗДІЛ 4. ОСНОВНІ НАУКОВІ КАТЕГОРІЇ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПОНЯТТЯ.....	144
РОЗДІЛ 5. ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ РІВНЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ І МАГІСТРІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ».....	152
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	157

22. Складіть тренувальну програму для розвитку швидкісно-силових якостей.....	138
23. Складіть план-схему річного тренувального циклу з обраного виду спорту.....	140
24. Складіть навчальну програму для засвоєння одного з технічних прийомів з обраного виду спорту.....	140
25. Складіть модель тренувального заняття комплексної спрямованості з обраного виду спорту.....	142
26. Складіть комплекс вправ для заключної частини тренувального заняття.....	143
РОЗДІЛ 4. ОСНОВНІ НАУКОВІ КАТЕГОРІЇ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПОНЯТТЯ.....	144
РОЗДІЛ 5. ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ РІВНЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ І МАГІСТРІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ».....	152
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	157

ПЕРЕДМОВА

Навчально-методичний посібник «Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях» призначений для студентів і магістрантів. Викладений матеріал посібника дозволить студентам і магістрантам більш ефективно підготуватися до семестрових і державних екзаменів.

Посібник складається із чотирьох розділів. У 1-му розділі подані запитання і відповіді з теоретичних основ підготовки спортсменів. Запитання і відповіді з теоретико-методичних основ спортивного тренування представлені у 2-му розділі. Алгоритми (приклад) вирішення практичних завдань з проблем підготовки спортсменів наведені у 3-му розділі.

У 4-му розділі викладені основні наукові категорії і теоретико-методичні поняття системи спортивної підготовки. Тестові завдання подані у 5-у розділі.

Представленні запитання відповідають навчальній і робочій програмам навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки». Метою цієї дисципліни є вивчення студентами і магістрантам основних проблем системи підготовки спортсменів різної кваліфікації.

В результаті вивчення дисципліни студенти і магістранти повинні *знати*:

- основний зміст всіх передбачених програмою розділів теорії і методики спортивного тренування;
- історію зародження змагань;
- сучасну структуру системи підготовки спортсменів;
- закономірності, принципи і методичні положення підготовки спортсменів;
- структурні утворення тренувального процесу;
- місце змагань в системі підготовки спортсменів;
- засоби, принципи і методи спортивного тренування;
- побудову тренувального процесу спортсменів;
- етапи багаторічної підготовки;
- планування, облік і контроль підготовленості спортсменів.

вміти:

- використовувати свої знання при розв'язанні професійних завдань;
- застосовувати засоби та методи спортивного тренування в системі підготовки спортсменів;
- застосовувати тести для визначення рівня фізичної підготовленості, технічної підготовленості, тактичної підготовленості та психологічної підготовленості;
- використовувати методи контролю за сторонами підготовленості;
- проводити якісну оцінку тестування;

ПЕРЕДМОВА

Навчально-методичний посібник «Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях» призначений для студентів і магістрантів. Викладений матеріал посібника дозволить студентам і магістрантам більш ефективно підготуватися до семестрових і державних екзаменів.

Посібник складається із чотирьох розділів. У 1-му розділі подані запитання і відповіді з теоретичних основ підготовки спортсменів. Запитання і відповіді з теоретико-методичних основ спортивного тренування представлені у 2-му розділі. Алгоритми (приклад) вирішення практичних завдань з проблем підготовки спортсменів наведені у 3-му розділі.

У 4-му розділі викладені основні наукові категорії і теоретико-методичні поняття системи спортивної підготовки. Тестові завдання подані у 5-у розділі.

Представленні запитання відповідають навчальній і робочій програмам навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки». Метою цієї дисципліни є вивчення студентами і магістрантам основних проблем системи підготовки спортсменів різної кваліфікації.

В результаті вивчення дисципліни студенти і магістранти повинні *знати*:

- основний зміст всіх передбачених програмою розділів теорії і методики спортивного тренування;
- історію зародження змагань;
- сучасну структуру системи підготовки спортсменів;
- закономірності, принципи і методичні положення підготовки спортсменів;
- структурні утворення тренувального процесу;
- місце змагань в системі підготовки спортсменів;
- засоби, принципи і методи спортивного тренування;
- побудову тренувального процесу спортсменів;
- етапи багаторічної підготовки;
- планування, облік і контроль підготовленості спортсменів.

вміти:

- використовувати свої знання при розв'язанні професійних завдань;
- застосовувати засоби та методи спортивного тренування в системі підготовки спортсменів;
- застосовувати тести для визначення рівня фізичної підготовленості, технічної підготовленості, тактичної підготовленості та психологічної підготовленості;
- використовувати методи контролю за сторонами підготовленості;
- проводити якісну оцінку тестування;

- вміти правильно оформляти документацію планування навчально-тренувального процесу;
- використовувати тести для спортивного відбору та орієнтації в обраному виді спорту.

Структура і зміст цього навчально-методичного посібника обумовлений метою і завданнями навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки».¹

- вміти правильно оформляти документацію планування навчально-тренувального процесу;
- використовувати тести для спортивного відбору та орієнтації в обраному виді спорту.

Структура і зміст цього навчально-методичного посібника обумовлений метою і завданнями навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки».¹

¹ Для більш повного висвітлення відповідей на окремі запитання у навчально-методичному посібнику є повтори текстового матеріалу, таблиць та рисунків

¹ Для більш повного висвітлення відповідей на окремі запитання у навчально-методичному посібнику є повтори текстового матеріалу, таблиць та рисунків