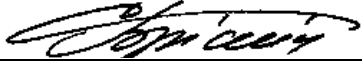


«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
теорії спорту та фізичної культури  
протокол № 1 від 28.08.18 р.

Зав. каф.  Бріскін Ю. А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ  
САМОСТІЙНИХ РОБІТ  
з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів»  
для студентів 4 курсу ФФКіС, які навчаються за індивідуальним  
планом-графіком**

**Конспекти самопідготовки** (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на семінарських заняттях).

**Змістовий модуль 4. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів**

**Творча робота за однією з тем**

Перелік тем творчих робіт

1. Новітні спортивні засоби, методи та підходи для розвитку координаційних якостей у різних видах спорту.
2. Сучасні досягнення в напрямку удосконалення технічної майстерності спортсменів у різних видах спорту.
3. Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту.
4. Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту.
5. Засоби і методи психічної підготовки в сучасному спорті.

Завдання: Підготувати презентацію з коментарем-характеристикою, який би розкривав одну із запропонованих тем. Оцінка студента залежить від якості підготовленої презентації і її змістовного наповнення.

**Аналітична письмова за однією з тем.**

Перелік тем аналітичної роботи

1. **Охарактеризувати механізми формування рухових вмінь та навичок.**
2. **Скласти алгоритм навчання техніці спортивної вправи.**

Алгоритм виконання роботи:

1. Вказати:

- вид спорту та ЗД ампула (за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);

- спортивну кваліфікацію (розряд);
  - технічну вправу;
2. Скласти алгоритм навчання техніці спортивної вправи з визначенням:
- етапу навчання техніці;
  - мети;
  - завдань;
  - переліку засобів і методів та організаційно-методичних вказівок щодо їх використання;
- При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму плану (табл.1) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну).

Таблиця 1

Етап	Засоби	Методи	Організаційно-методичні вказівки
------	--------	--------	----------------------------------

### 3.Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою.

Алгоритм виконання роботи:

1.1. Вказати:

- вид спорту, (ЗД, амплуа – за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд);
- тактичну дію або схему ;

1.2. Дати загальну характеристику алгоритмічної, імовірнісної та евристичної тактики.

1.3. Скласти алгоритм навчання тактичної дії чи схеми.

- обґрунтувати засоби та методи вивчення тактичної дії чи схеми, подати організаційно-методичні вказівники.

**4.Скласти алгоритм впливу на один з передстартових станів спортсмена (надмірного збудження, недостатнього збудження, гальмування внаслідок перезбудження.**

**Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів**

**Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та позатренувальні засоби у підготовці спортсменів**

**Творча робота за однією з тем**

**Перелік тем творчих робіт**

1. Характеристика сучасних підходів до побудови структурних елементів (занять, мікроциклів, мезоциклів тощо) системи багаторічної підготовки спортсменів.

2. Порівняльна характеристика критеріїв відбору в українському спорті по відношенню до європейського (вид спорту студент обирає самостійно).

3. Характеристика сучасних засобів відновлення та можливості їхнього використання в роботі з українськими спортсменами.

4. Гіпоксичне тренування спортсменів. Досвід і перспективи застосування в різних видах спорту.

### **Аналітична письмова за однією з тем.**

Перелік тем аналітичної роботи

## **1. Скласти план тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту**

Алгоритм

1. Вказати:

- вид спорту, вид ЗД, амплуа (за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд, звання);
- тип мікроциклу;
- мету та завдання мікроциклу.

2. Скласти план МКЦ з визначенням:

- переліку засобів і методів вправ;
- дозування навантаження (обсяг та інтенсивність);
- організаційно-методичних вказівок щодо виконання вправ.

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму (Табл.2), або прийняту в обраному виді спорту.

Таблиця 2

Назва (тип) мікроциклу

Дні мікроциклу (або тренувальні заняття)	Завдання тренувального заняття	Засоби (вправи)	Методи	Дозування та величина навантаження	Організаційно-методичні вказівники
------------------------------------------	--------------------------------	-----------------	--------	------------------------------------	------------------------------------

План мікроциклу може бути ілюстрований схемами чи графіками, що відображають динаміку навантаження.

3. Дати теоретико – методичне обґрунтування запропонованого плану МКЦ.

## **2. Скласти план макроциклу підготовки на прикладі обраного виду спорту.**

Алгоритм

1. Вказати:

- вид спорту, ЗД, амплуа (за необхідності) ;
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд, звання);
- місце макроциклу в системі багаторічної підготовки;
- мету та завдання макроциклу.

2. Скласти план макроциклу з визначенням:

- структурних елементів макроциклу: періодів, етапів, мезоциклів та мікроциклів та їх тривалості;
- динаміку навантаження (обсяг та інтенсивність) по періодах макроциклу;

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму (Табл.3) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну.

Таблиця 3

Зміст макроциклу

Період підготовки	Мезоцикли	Основні завдання мезоциклів	Мікроцикли	Величина навантаження
Підготовчий				
Змагальний				
Перехідний				

План макроциклу може бути ілюстрований схемами чи графіками.

3. Дати теоретико-методичне обґрунтування запропонованого плану макроциклу.

### **3. Розробити програму первинного відбору спортсменів.**

Алгоритм

1. Вказати вид спорту (ЗД, ампула – за потреби).
2. Обґрунтувати методику проведення відбору спортсменів на прикладі власної спортивної спеціалізації.
3. Визначити результативно значущі критерії відбору для виду спорту.
4. Підібрати та обґрунтувати тести для визначення природних задатків до відповідної спортивної спеціалізації та розкрити методику проведення відбору.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів / Михайло Линець, Христина Хіменес // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 2(24). – С. 34–44.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
5. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Київ : Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2.
6. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і

методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

#### **Допоміжна:**

1. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 144 с.

2. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / Волков В. М. – Саранск : Смядынь, 1994. – С. 94–104.

3. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.

4. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.

5. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.

6. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменков, Б. Н. Шустина. – Москва, 1994, – 446 с.

7. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – Киев : Здоров'я, 1986. – 208 с.

8. Харре Д. Учение о тренировке / Харре Д. ; пер. с нем. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.

9. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : СААМ, 1995. – С. 226–237.

10. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : СААМ, 1995. – С. 50–73.

11. Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material) / Khrystyna Khimenes, Mykhailo Lynets, Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Yaroslav Galan // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 392–396.

Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.

2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>

3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>

4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>

5. Освітній портал „Вespo” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)
6. *Отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>*
7. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua/>
8. *Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/>*