

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
олімпійського, професійного  
та адаптивного спорту  
27 серпня 2015 р. протокол № 1

Зав. каф \_\_\_\_\_ Бріскін Ю. А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ  
САМОСТІЙНИХ РОБІТ**  
з дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень»  
для студентів 5 курсу ФС та 6-7 курсу ФПК ІІІ та ЗО ОКР «магістр»

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

**Самостійна робота №1**

**Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту.**

Магістрантові необхідно на основі аналізу текстів правових документів представити узагальнену інформацію (конспект). Для виконання завдання з самостійної роботи опрацювати за вибором наступні документи: закон України „Про фізичну культуру і спорт”, закон України „Про вищу освіту”, закон України „Про освіту”, Положення про ДЮСШ.

**Самостійна робота №2**

**Підготувати реферат-роздум “Тренер-кумир”**

У роботі розкрити власне бачення постаті ідеального тренера на основі співставлення рис характеру та компонентів майстерності з реально існуючим тренером, який є кумиром.

**Самостійна робота №3**

Скласти план позатренувальних заходів збору.

У роботі навести перелік основних поза тренувальних заходів, які використовуються упродовж одного-двох мікроциклів, охарактеризувати мету та завдання кожного з них.

**Самостійна робота №4**

Скласти конспект психотехнічного тренування

У роботі навести приклади 4-5 психотехнічних ігор, які використовуються для формування у спортсменів окремих сторін психічної підготовленості. Охарактеризувати мету, завдання та зміст кожної із запропонованих психотехнічних ігор.

### **Самостійна робота №5**

Написати реферат на тему: „Резерви адаптації м'язових , з'єднуючих та кісткових тканин” або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення”

Вимоги до реферату:

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

6. Захист реферату.

### **Самостійна робота №6**

Засоби відновлення працездатності спортсменів (реферат)

Вимоги до реферату:

➤ Структура реферату

7. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

8. Зміст (план).

9. Вступ.

10. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

11. Висновки.

12. Захист реферату.

### **Самостійна робота №7**

Підготувати відеопрезентацію змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів.

### **Самостійна робота №8**

Розробити структуру моделі підготовленості в обраному виді спорту і обґрунтувати її.

### **Самостійна робота №9**

Самостійна робота виконується з однієї з запропонованих тем:

1. Розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту).

### **Самостійна робота №10**

2. Інформаційний пошук „Еволюція теорії системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”. При виконанні роботи необхідно скласти бібліографічний список з 20 літературних джерел, що включає основні (фундаментальні) праці в хронологічному порядку з короткою анотацією кожного джерела.

## **Рекомендована література**

### **Базова**

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

2. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.

3. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А. А., Исаев А. А. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

### **Допоміжна**

1. Бріскін Ю. Дидактичні вимоги до змісту навчальної дисципліни "Професійна майстерність фахівців Олімпійського та професійного спорту" / Юрій Бріскін // Педагогіка і психологія професійної освіти: наук. метод. журнал інст. пед. і псих. проф. освіти АПН України. – Львів, 1999. – № 3. – С. 151-155.

2. Бріскін Ю. Структура та зміст навчальної дисципліни «Професійна майстерність фахівців олімпійського та професійного спорту» / Юрій Бріскін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2000. – № 2. – С. 19-22

3. Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312., ил.

4. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

5. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Гавердовский Ю. К. // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С.12-20.

6. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Горбунов Г. Д. – М.: Физкультура и спорт. – 208 с.
7. Государев Н. А. Так становятся чемпионами (комментарии психолога) / Государев Н. А. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 190 с.
8. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. – 429 с.
9. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
10. Лапутин А. Н. Технические средства обучения: учеб. пособие для ИФК / Лапутин А. Н., Уткин В. Л. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 80 с., ил.
11. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
12. Ниренберг Д. И. Гений переговоров: пер. с англ.. / Ниренберг Д. И. – Минск: ООО “Попурри”, 1997. – 416 с.
13. Озолин Н. Г. Молодому коллеге / Озолин Н. Г. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
14. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / Петровский В. В. – К.: Здоров’я, 1978. – 96с.
15. Родионов А. В. Психофизическая тренировка / Родионов А. В. – М.: ТОО “Дар”, 1995. – 64 с.
16. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян И. А., Тер-Ованесян А. А. – М.: Советский спорт, 1992. – 192 с.
17. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров’я, 1986. – 208 с.
18. Цзен Н. В. Психотехнические игры в спорте / Цзен Н. В., Пахомов Ю.В. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій
2. Інтернет-ресурси
3. Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.