

«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 «Спорт вищих досягнень» (додаткова спеціалізація)  
для студентів 5 курсу ФС ОКР «спеціаліст», які навчаються за  
індивідуальним планом-графіком**

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

**Охарактеризувати структуру та зміст системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.**

Алгоритм виконання:

- Визначити фактори від яких залежить побудова багаторічної підготовки в обраному виді спорту та обґрунтувати кожен з них.
- Охарактеризувати компоненти різних сторін підготовленості, які є провідними у досягненні високих спортивних результатів в обраному виді спорту. Обґрунтувати.
- Виявити позитивні та негативні сторони підготовки українських спортсменів в обраному виді спорту.
- Захист роботи

**Презентація «Відбір спортсменів в різних видах спорту (на прикладі власної спортивної спеціалізації)».**

Розробити мультимедійну презентацію в PowerPoint з коментарем-характеристикою, які б розкривали основні критерії відбору спортсменів до занять обраним видом спорту на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів (первинний, попередній, проміжний, основний і заключний етапи відбору) та їх обґрунтування. На слайдах і в характеристиці також повинні бути обґрунтовані тести, якими оцінюються зазначені критерії відбору. Тривалість презентації 7-10 хв.

**Характеристика організацій, які займаються розвитком спорту в Україні.** Студент в письмовій формі характеризує мету, завдання та діяльність однієї (кількох) організацій різних рівнів, які займаються розвитком спорту в Україні. На занятті студент представляє матеріал і

проводиться групове обговорення основних проблем і перспектив діяльності тієї чи іншої організації.

**Контрольно робота “Модельні характеристики провідних спортсменів”.** На основі світової спортивної еліти в обраному виді спорту студент характеризує «ідеал» спортсмена у різних параметрах підготовленості і змагальної діяльності (морфофункціональні моделі, моделі фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості, моделі змагальної діяльності та інше).

**Підготувати звіт про структуру, зміст та особливості діяльності Львівської обласної ШВСМ.** Довільна форма виконання.

**Скласти план-конспект тренувального заняття з виду спорту.** Визначити мету, завдання тренувального заняття. Охарактеризувати зміст підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття. Обґрунтувати підібрані засоби, методи, дозування обсягу та інтенсивності.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. 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
3. 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.

#### **Допоміжна**

4. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и препод.] / Ашмарин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной подготовки. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П.– М.: ФиС, 1977.– 271 с.
7. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонов В. Н. – М.: ФиС, 1986.– 286 с.
8. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной подготовки / Платонов В. Н., – К. : Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.

9. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
10. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
11. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В. В. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
12. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
13. Волков В. М. Спортивный отбор / Волков В. М., Филин В. П. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
14. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков / Волков Л. В. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
15. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
16. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. – М.: СААМ, 1995. – С.226-237.
17. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С.50-73.
18. Филин В.П. Теорія и методика юношеского спорта. – М.: Фізкультура и спорт, 1987. – 128 с.
19. Филин В.П., Основы юношеского спорта / В.П. Филин., Н.А. Фомин. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.