

«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 «**Основи теорії і методики спортивного тренування**»  
для студентів 3 курсу ФВ, які навчаються за індивідуальним планом-  
графіком

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

Самостійна робота: «Характеристика змагальної діяльності виду спорту».

### Теоретичні відомості

Раціональна побудова процесу підготовки передбачає його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечить ефективне ведення змагальної боротьби. Це можливо лише при наявності розгорнутих уявлень про фактори, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності та підготовленості.

В залежності від способу вимірювання результату види спорту поділяються:

1. Види спорту з об'єктивно-метрично вимірюваним результатом.
2. Види спорту з результатом, що вимірюється в умовних одиницях.
3. Види спорту з результатом, що оцінюється за кінцевим ефектом (з обмеженим часом; без обмеження часу; з обмеженим часом, але з можливістю дострокового досягнення перемоги).
4. Комплексні види спорту.

Для детальної характеристики змагальної діяльності необхідно визначити наступні риси:

- вид протиставлення (*безпосереднє*: наприклад, футбол, бокс, теніс тощо; *опосередковане*: гімнастика, акробатика, стрибки, метання, важка атлетика тощо)
- контакт з суперником (*жорсткий* контакт: наприклад, баскетбол, фехтування, бокс тощо; *фізичний* контакт: волейбол, теніс, бадмінтон тощо; *умовний* контакт: веслування, велоспорт, біг, ходьба, лижний спорт тощо; *відсутність фізичного контакту*: акробатика, гімнастика, метання, важка атлетика тощо).
- об'єкти сприйняття інформації (наприклад: дії суперника, партнера, межі

спортивного майданчика, траєкторія та швидкість пересування предмета, власний стан тощо).

- умови сприйняття і обробки інформації (відносно стандартні та варіативні).
- компоненти змагальної діяльності.

#### **Алгоритм виконання завдання:**

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію.
2. Охарактеризувати:
  - визначення результату в обраному виді спорту;
  - вид протиборства;
  - особливості контакту з суперником;
  - об'єкти сприйняття інформації;
  - умови сприйняття інформації та втілення рішення
3. Перелічити компоненти змагальної діяльності.
4. Перелічити амплуа гравців або можливі індивідуальні стилі діяльності в обраному виді спорту, дати характеристику власного амплуа або стилю діяльності.
5. Визначити фактори результативності змагальної діяльності в обраному виді спорту.

#### **«План навчально-тренувального заняття з виду спорту»**

Алгоритм виконання завдання:

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію.
2. Визначити мету та завдання тренувального заняття.
3. Провести відбір методів і засобів, що будуть використовуватися для вирішення завдань тренувального заняття (тривалість та інтенсивність виконання вправ, інтервалів та характеру відпочинку).
4. Обґрунтувати методи і засоби, що пропонуються для вирішення завдань тренувального заняття.

#### **Скласти комплекс вправ спрямованих на вивчення та удосконалення техніки виконання вправи.**

Алгоритм виконання завдання:

1. Конкретизувати та дати загальну характеристику обраний вправі та техніці її виконання.
2. Визначити контингент на який буде спрямований тренувальний ефект (вік, стать, спортивна спеціалізація, рівень підготовленості).
3. Провести відбір засобів, що будуть використовуватися для вдосконалення техніки вправи на кожному з етапів (початкового вивчення, поглибленого вивчення, закріплення та удосконалення) та обґрунтувати його.
4. Обґрунтувати обсяги навантаження (тривалість і інтенсивність, кількість повторів, серій) та відпочинку (характер і тривалість).

## 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. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / Платонов В. Н., Гуськов С. И. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с. – ISBN 5-7707-5870-8.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

### Допоміжна

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400с. – ISBN 978-966-8708-14-5.
2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
4. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов / Келлер В. С. // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 41-49.
5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 89 с.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанський. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.

## 13. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
2. <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://www.nbu.gov.ua/>