

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

Зав. каф _____ Бріскін Ю. А.

ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ
з дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування»
для студентів 2 курсу ФПК ІІІ та ЗО (перепідготовка)

Загальні положення

Відповідно до навчального плану студенти ФПК ІІІ та ЗО виконують контрольну роботу у 8 семестрі.

Завдання контрольної роботи:

Поглибити і закріпити знання студентів з дисциплін «Основи теорії і методики спортивного тренування».

Отримати навички опрацювання літературних джерел і вміння узагальнювати матеріал.

Перевірка знань студентів з певної теми предмету.

Після вибору теми контрольної роботи (див. розділ “Тематика контрольних робіт”) необхідно приступити до підбору літературних джерел і попереднього ознайомлення з їх змістом. Це полегшить складання плану контрольної роботи.

В плані повинні бути три основні розділи:

Вступ - обґрунтування актуальності та короткі повідомлення про зміст контрольної роботи;

Основна частина - в логічній послідовності розкриває зміст обраної теми;

Узагальнюючі висновки.

До виконання контрольної роботи студенти повинні підходити творчо. Якість роботи оцінюється насамперед по тому, наскільки самостійно і вірно студент розкриває в ній зміст головних питань теми.

Необхідно уникати поверхневого викладення, загальних фраз, дослівного запозичення тексту з використаних джерел. При дослівному записі (цитованні) слід обов’язково робити посилання на джерела зі значенням сторінок.

Зовнішнє оформлення роботи

Контрольна робота повинна мати обкладинку і титульну сторінку, на якій зверху пишеться: Львівський державний університет фізичної культури. Факультет заочного, дистанційного та післядипломного навчання. Нижче зазначається назва теми, а також прізвище, ім’я та по-батькові студента, курс, група і домашня адреса.

На першій сторінці роботи пишеться план контрольної роботи.

В кінці роботи наводиться список використаної літератури, зазначається дата відправки в університет і особистий підпис виконавця.

Список літературних джерел складається за алфавітом (дивись приклади запису рекомендованої літератури до відповідних тем).

Тема 1. Змагання в спорті

Вступ.

1. Змагання в системі підготовки спортсменів
2. Види спортивних змагань
3. Особливості планування змагань
4. Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів
5. Змагання в системі комплексних ігор

Висновки

Тема 2. Засоби спортивного тренування

Вступ.

1. Вправа - основний засіб спортивного тренування
2. Зміст і форма спортивних вправ
3. Класифікація вправ
4. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність засобів спортивного тренування

Висновки.

Тема 3. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування

Вступ.

1. Фізичне навантаження як фактор впливу на фізичну підготовленість спортсмена.
2. Відпочинок між фізичними вправами як компонент методів вправи.

Висновки.

Тема 4. Загальна характеристика методів спортивного тренування.

Вступ.

1. Загальна характеристика «методу» спортивного тренування.
2. Методи навчання техніці спортивних вправ
3. Методи розвитку рухових якостей

Висновки.

Тема 5. Основи методики розвитку фізичних якостей

Вступ.

1. Основи методики розвитку сили
2. Основи методики розвитку швидкості
3. Основи методики розвитку витривалості
4. Основи методики розвитку гнучкості
5. Основи методики розвитку координаційних якостей

Висновки.

Тема 6. Навчання техніці спортивних вправ

Вступ.

1. Поняття «техніка спортивних вправ». Визначальна ланка, основа та деталі техніки.
2. Механізми формування рухових вмінь і навичок.
3. «Перенесення» рухових навичок»
4. Передумови ефективного навчання техніці
5. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.

Висновки.

Тема 7. Побудова тренувальних занять.

Вступ.

1. Структура тренувальних занять.
2. Тренувальні заняття вибіркового і комплексного спрямування.
3. Типи та організація тренувальних занять.
4. Мікро-, мезо- макроцикли побудови тренувального процесу

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. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.