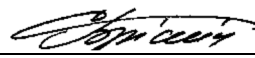


«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
теорії спорту та фізичної культури  
від 28.08.18 р протокол № 1.

Зав. каф  Бріскін Ю. А.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНИХ РОБІТ

з дисципліни «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»  
для магістрантів денної форми навчання, які навчаються за  
індивідуальним планом-графіком,  
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
спеціалізація «СПОРТ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Конспекти самопідготовки** (у відповідності до тем 1-9, які розглядаються на лекційних/семінарських заняттях).

**1. Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця фізичної культури і 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”, Положення про ДЮСШ, Положення про Єдину спортивну класифікацію України, Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади 2020 року в м.Токіо (Японія), Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація».

**2. Реферат-роздум «Тренер-кумир».**

**3. Конспект психотехнічного тренування.** При складанні конспекту психотехнічного тренування необхідно подати: форми організації занять з психотренінгу, напрями використання психотехнічних вправ, характеристику психотехнічних вправ та ігор (правила, варіанти проведення).

**4. План позатренувальних заходів збору/план формування традицій команди.**

**5. «Аналіз адаптаційних змін, що відбуваються під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості» або «Адаптація функціональних систем до фізичних навантажень (на прикладі обраної спеціалізації)» (практична робота).**

Практична робота виконується з однієї з запропонованих тем:

При виконанні практичної роботи з теми 1 заповнюється таблиця:

Тренувальне завдання	Засоби, методи, дозування навантаження	Пояснення адаптаційних механізмів
----------------------	--	-----------------------------------

<p><i>Приклад:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Розвиток максимальної сили</i></li> <li>• <i>Розвиток загальної витривалості</i></li> <li>• <i>Розвиток швидкісної витривалості</i></li> </ul>		
---	--	--

В практичній роботі необхідно проаналізувати мінімум 3 тренувальних завдання.

При виконанні практичної роботи з теми 2 необхідно охарактеризувати зміни, що відбулися в різних системах організму (дихальній, серцево-судинній, м'язовій, нервовій) в результаті багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

### **6. «Характеристика тренувальних навантажень спортсменів» (практична робота).**

Практична робота виконується з однієї з запропонованих тем:

1. Порівняльна характеристики тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації.
2. Порівняльна характеристики тренувальних навантажень в різні періоди макроциклу.

В практичній роботі «Порівняльна характеристики тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації» у вигляді таблиці (чи текстово) представити порівняльний аналіз різних параметрів навантаження (відповідно до специфіки виду спорту): кількості тренувальних годин, кількості тренувальних занять, кілометрів, виконаних спроб, композицій, комбінацій, елементів, стрибків, співвідношення різних видів підготовки (ЗФП, СФП, технічної, тактичної підготовки тощо) та ін. для спортсменів, які тренуються на різних етапах багаторічної підготовки (спортсменів різної кваліфікації).

В практичній роботі «Порівняльна характеристики тренувальних навантажень в різні періоди макроциклу» аналогічне порівняння необхідно зробити на прикладі одного кваліфікованого спортсмена в різні періоди річної підготовки.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] /

- В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
- Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
  - Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams / Briskin Yu, Todorova V, Perederiy A, Pityn M. // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 4. – P. 1352–1356.
  - Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13(2), art 32. – P. 195–198.

#### Допоміжна:

- Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва : Медицина, 1975. – 402 с.
- Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Ю. К. Гавердовский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 12–20.
- Гірник А. М. Основи психопедагогіки : навч. посіб. для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів / А. М. Гірник. – Київ : КВГІ, 1996. – 136 с.
- Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 208 с., ил.
- Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–34.
- Каунсилмен Дж. Наука о плавании / Дж. Каунсилмен ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 208., ил.
- Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
- Лапутин А. Н. Технические средства обучения : учеб. пособие для ИФК / А. Н. Лапутин, В. Л. Уткин. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 80., ил.
- Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.
- Педагогічна майстерність / за заг. ред. І. А.Зязюна. – Київ : Вища школа, 1997. – 349 с., іл.
- Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – Киев : Здоров'я, 1986. – 208 с.
- Платонов В. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 1. – С. 29–47.

13. Приступа Е. Н. Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования / Приступа Е. Н., Брискин Ю. А., Питын М. П. // Sportul Olimpic și sportul pentru toți : materialele Congresului Șt. Intern. – Chișinău, 2011. – Vol. 1. – P. 148–151.
14. Приступа Є. Формування системи знань про спорт інвалідів / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Аліна Передерій // Humanistyczny wymiar kultury fizycznej / red. nauk. Mariusz Zasada [i in.]. Seria: Monografie. – Bydgoszcz ; Lwow ; Warszawa, 2010. – Nr 12. – S. 245–258.
15. Родионов А. В. Психофизическая тренировка / А. В. Родионов. – Москва : Дар, 1995. – 64 с., ил.
16. Селье Г. Очерки адаптационного синдрома / Г. Селье. – Москва : Медицина, 1960. – 254 с.
17. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 126 с.
18. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.
19. Туманян Г. Профессия – тренер / Туманян Г., Харацидис С. // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 28–29.
20. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport [Electronic resource] / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Yaroslav Galan, Oleksandr Tsyhykalo, Iryna Popova // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 3. – P. 988–994. doi:10.7752/jpes.2017.s3152 <http://efsupit.ro/images/stories/17august2017/art152.pdf>

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

1. Кодекси України. Класифікатор професій ДК 003:2010 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://kodeksy.com.ua/ka/buh/kp.htm>
2. Верховна Рада України. Закони [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п>
4. Міністерство молоді та спорту України. Сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>
5. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. в м. Токіо (Японія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Konceptiya\\_Tokio.pdf](http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Konceptiya_Tokio.pdf)