

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
атлетичних видів спорту
30 серпня 2018 р. протокол №2

Зав. каф.



Загура Ф.І.

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-
педагогічне вдосконалення»
рівень вищої освіти «бакалавр»
для студентів 4 курсу ФПО**

**Змістовий модуль 1. ПОБУДОВА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.**

Тема 1. Основи науково-дослідної роботи студентів у силових видах спорту.

Загальні відомості про наукові роботи. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи. Методика виконання студентської наукової роботи. Структура і зміст наукової роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення наукової роботи.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему “Методологія наукового дослідження”

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тему, мету, завдання, об’єкт, предмет та гіпотезу наукового дослідження, що покладено в основу кваліфікаційної роботи;
2. Провести підбір методів для вирішення поставлених завдань. Обґрунтувати методи наукового дослідження.
3. Визначити наукову новизну та практичне значення наукового дослідження, що покладено в основу кваліфікаційної роботи;
4. Захистити самостійну роботу.

Тема 3. Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у силових видах спорту.

Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у силових видах спорту. Характеристика компонентів тренувального навантаження в силових видах спорту. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Структура і зміст мікроциклів. Побудова мікроциклів у силових видах спорту. Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів у силових видах спорту. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в силових видах спорту.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему “Побудова мікроциклу для спортсменів різної кваліфікації”

Алгоритм самостійної роботи:

1. Вказати вид спорту, вузьку спеціалізацію, кваліфікацію, етап підготовки.

2. Визначити мету, завдання та вид мікроциклу. Обґрунтувати мезоцикл, період підготовки, макроцикл в структурі яких знаходиться мікроцикл.

3. Визначити структуру та зміст мікроциклу: провести відбір методів і засобів, що будуть використовуватися для вирішення завдань мікроциклу, обсяг та інтенсивність виконання вправ, інтервалів та характеру відпочинку.

4. Обґрунтувати підбір методів, засобів, обсяг та інтенсивність, інтервалів та характеру відпочинку відповідно до кваліфікації спортсмена.

5. Захистити самостійну роботу.

Змістовий модуль 3. ОСНОВИ ВІДБОРУ, ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 1. Силова підготовка осіб різного віку і статті.

Організація оздоровчих занять з використанням засобів силових видів спорту. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з юнаками. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з жінками. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з особами похилого віку.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему «Особливості силової підготовки з особами різного віку і статті».

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити вік, стать осіб.

2. Провести відбір методів і засобів, тривалість та інтенсивність виконання вправ, інтервалів та характеру відпочинку, що будуть використовуватися для розвитку певного прояву силових можливостей.

3. Обґрунтувати методи і засоби, що пропонуються для вирішення завдань тренувального заняття.

Тема 2. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у силових видах спорту.

Спортивний відбір та орієнтація у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у силових видах спорту.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему «Програма початкового відбору спортсменів у секцію з обраного виду спорту».

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити вид спорту, вузьку спеціалізацію.

2. Визначити мету та завдання початкового відбору.

3. Визначити структуру та зміст програми початкового відбору: провести підбір методів та засобів для первинного відбору на етапі початкової підготовки для обраного виду спорту.

4. Обґрунтувати запропоновану структуру та зміст програми початкового відбору.

5. Захистити самостійну роботу.

Рекомендована література

Основна:

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика тренінговки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.

2. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.

3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

4. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

5. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.

6. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

Допоміжна:

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.

2. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Бріскін Юрій, Розторгуй Марія // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.

3. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.

4. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.

5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.

6. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / Власов А., Панарін Б., Розторгуй М., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.

7. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с

8. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.

9. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. –

600 с.

10. Загура Ф.І. Типові помилки техніки змагальних вправ у пауерліфтингу / Федір Загура, Марія Розторгуй, Володимир Науменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 74-79.

11. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.

13. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

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

15. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.

16. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118 – 122.

17. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1(41). – С. 61-66.

18. Розторгуй М. С. Алгоритм навчання техніці змагальних вправ пауерліфтерів на етапі початкової та попередньої базової підготовки // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теор. Журнал Дн. дер. інст. фіз.. культ. і спорту. – 2013. – № 3. – С. 86-90.

19. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.

20. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.

21. Сичов С.О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.

22. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

23. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

24. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

25. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.

26. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

27. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

28. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А. В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

Інформаційні ресурси інтернет

1. <http://uwf.net.ua/federation/management>
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>
4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com/>