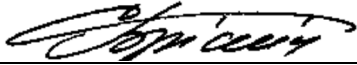


«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
теорії спорту та фізичної культури
протокол № 1 від 28.08.18 р.

Зав. каф  Бріскін Ю. А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ
САМОСТІЙНИХ РОБІТ**
з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів»
для студентів 3 курсу ФФКіС, які навчаються за індивідуальним
планом-графіком

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

Підготувати доповідь на тему: «Спорт як соціальне явище».

Форма виконання завдання довільна. У роботі розкрити особливості спорту як соціального явища, вказати його відмінності від фізичної культури, позитивні та негативні риси.

Фізична підготовка спортсменів.

Алгоритм виконання завдання:

1. Вказати вид спорту, вид ЗД (за необхідності).
 2. Сформулювати мету й завдання та обґрунтувати зміст загальної фізичної підготовки в обраному виді ЗД.
 3. Сформулювати мету й завдання та обґрунтувати зміст спеціальної фізичної підготовки в обраній спортивній спеціалізації.
 4. Сформулювати мету й завдання та обґрунтувати зміст допоміжної фізичної підготовки в обраній спортивній спеціалізації.
- Захист самостійної роботи.

Основи методики розвитку фізичних якостей.

Мета: Розробити тренувальне завдання з розвитку фізичної якості.

1. вказати вид спорту, вид ЗД (за необхідності);
 2. визначити мету фрагменту тренувального заняття;
 3. обґрунтувати обрані засоби і методи розвитку фізичної якості;
 4. побудувати фрагмент тренувального заняття з розвитку відповідної фізичної якості: вправи, інтенсивність, тривалість і кількість повторень, тривалість і характер інтервалів відпочинку; методичні вказівки;
- захист самостійної роботи.

Основи методики розвитку спеціальної витривалості в обраному виді ЗД.

Алгоритм виконання завдання.

1. Визначити вид спорту, вік і кваліфікацію спортсмена;
2. Обґрунтувати метод та засоби розвитку спеціальної витривалості;
3. В залежності від обраного методу дати характеристику основних його компонентів: тривалість та інтенсивність вправи; кількість повторень в серії та кількість серій; тривалість та характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями;

Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

Алгоритм виконання завдання.

1. Дати загальну характеристику фізичної підготовленості в обраному виді ЗД;
2. Скласти програму контролю загальної фізичної підготовленості спортсменів на прикладі обраного виду ЗД:
 - визначити фізичні якості, які зумовлюють рівень загальної фізичної підготовленості в обраному виді ЗД;
 - визначити тестові завдання, які дадуть ґрунтовну інформацію про рівень загальної фізичної підготовленості;
 - обґрунтувати доцільність та ефективність застосовуваних тестових вправ.
3. За аналогічним алгоритмом розробити приклади контролю спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в обраному виді ЗД.

Рекомендована література

Основна:

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів / Михайло Линець, Христина Хіменес // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 2(24). – С. 34–44.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
5. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Київ : Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2.
6. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском

спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Кие : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

Допоміжна:

1. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 144 с.
2. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / Волков В. М. – Саранск : Смядынь, 1994. – С. 94–104.
3. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
4. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.
5. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
6. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменков, Б. Н. Шустина. – Москва, 1994, – 446 с.
7. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – Киев : Здоров'я, 1986. – 208 с.
8. Харре Д. Учение о тренировке / Харре Д. ; пер. с нем. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
9. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : СААМ, 1995. – С. 226–237.
10. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва : СААМ, 1995. – С. 50–73.
11. Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material) / Khrystyna Khimenes, Mykhailo Lynets, Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Yaroslav Galan // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 392–396.

Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.
2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
5. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.vespo.com.ua
6. Отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

7. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

8. *Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/>*