

«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 «Професійна майстерність тренера»**  
**для студентів 1 курсу ОКР «спеціаліст» ФПК ІІІ ПЗО**

Загальні положення

Відповідно до навчального плану студенти факультету заочного навчання виконують контрольну роботу у 12 семестрі.

Завдання контрольної роботи:

Поглибити і закріпити знання студентів з дисципліни “Професійна майстерність тренера”;

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 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. Професійна діяльність в спорті.***

1. Олімпійський та професійний спорт як види діяльності.
2. Види професійної діяльності в ОіПС.
3. Характеристика окремих видів діяльності в ОіПС.

### ***Тема 2. Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту.***

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”, закон України „Про вищу освіту”, закон України „Про освіту”, Положення про ДЮСШ

***3-4. Аналіз технічної і тактичної підготовленості спортсмена. (за вибором студента виконується завдання 1 або 2 контрольної роботи у межах теми 3-4)***

**Мета роботи:** Ознайомити з методами візуального контролю та самооцінки технічної і тактичної підготовленості спортсмена

#### **Теоретичні відомості**

Техніка – спосіб виконання спортивної вправи.

Технічна підготовленість – це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів, прийомів і дій (технікою виду спорту), характерних для результатів змагальної діяльності в даному виді спорту.

Технічна підготовленість повинна бути тісно пов'язаною з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, з конкретними умовами змагальної діяльності та зовнішнього середовища. Зрозуміло, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі змагальної боротьби.

Існують візуальні (експертна оцінка) та інструментальні (вимірювання характеристик техніки) методи оцінки технічної підготовленості.

Комплексне використання різних методів контролю дає можливість оцінити наступні характеристики технічної підготовленості:

- ефективність, яка поділяється на абсолютну, порівняльну та реалізаційну; Абсолютна ефективність – ступінь відповідності техніки спортсмена певним еталонним параметрам.

Порівняльна ефективність – порівняння техніки спортсменів різної кваліфікації.

Реалізаційна ефективність – рівень реалізації рухового потенціалу в змагальних умовах.

- стійкість до збиваючих факторів (стабільність основних динамічних та кінематичних характеристик рухів в умовах втоми, несприятливих кліматичних умов, напруженості змагальної діяльності тощо).

Технічна підготовленість спортсмена характеризується також загальним і змагальним обсягом техніки та ступенем реалізації обсягу техніки в змагальній діяльності.

Загальний обсяг техніки – кількість специфічних рухових дій, що засвоєна спортсменом.

Змагальний обсяг техніки – кількість рухових дій, що ефективно застосовується у змагальній діяльності.

Ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній діяльності – відношення змагального обсягу техніки до загального.

Тактика – цілеспрямовані способи використання технічних прийомів для вирішення змагальних задач з урахуванням правил змагань, позитивних та негативних характеристик підготовленості (власної, партнерів, суперників) та умов середовища.

Ефективність тактики характеризується тим, наскільки використаний в змаганнях тактичний варіант допоміг розв'язати поставлену задачу.

Загальний обсяг техніки – кількість тактичних варіантів, що засвоєні спортсменом або командою.

Змагальний обсяг тактики – кількість тактичних варіантів, що ефективно застосовуються в змагальній діяльності.

В циклічних видах спорту тактика полягає у виборі оптимальної динаміки швидкості проходження дистанції з урахуванням власної підготовленості, складу суперників, умов середовища тощо.

### Завдання 1:

Оцінити власний: загальний обсяг техніки, змагальний обсяг техніки; ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній діяльності.

При виконанні завдання 1 заповнюється таблиця 1:

Відомості про спортсмена		Рухові дії, прийоми		Відомості про засвоєність та застосування рухових дій, прийомів	
Спеціалізація	Кваліфікація	Група	Назва	Вивчення Так (+) Ні (-)	Ефективність застосування в змагальній діяльності (+), (-)
		Наприклад:			
		1. Вихідні положення	-		
		2. Пересування	-		
		3. Основні рухи	-		

Після заповнення таблиці визначається загальний та змагальний обсяг техніки та відношення змагального обсягу техніки до загального:

$$K_p = \frac{\Sigma_2}{\Sigma_1} \cdot 100\%,$$

де  $K_p$  – коефіцієнт реалізації технічної підготовленості в змагальній діяльності;

$\Sigma_1$  – загальний обсяг техніки,

$\Sigma_2$  – змагальний обсяг техніки.

### Завдання 2:

Оцінити власний загальний та змагальний обсяги техніки в циклічних видах спорту (варіанти динаміки швидкості при проходженні дистанції).

Заповнюється таблиця 2:

№	Характеристика варіанту динаміки швидкості (за Уткіним В.Л.)	Засвоєний Так (+), Ні (-)	Ефективність застосування в змагальній діяльності (+), (-)
1	Швидкість переміщення по дистанції практично не змінюється від старту до фінішу		
2	Швидкість переміщення постійно зменшується протягом всієї дистанції		
3	Швидкість переміщення по дистанції неодноразово збільшується і зменшується		
4	Швидкість переміщення вища середньої на початку і в кінці дистанції і нижча середньої в середині дистанції		
5	Швидкість переміщення зростає протягом всієї дистанції		
6	Швидкість переміщення постійна в першій половині дистанції, а потім постійно зменшується до самого фінішу		
7	Після короткого стартового розгону швидкість переміщення зменшується, а потім збільшується в кінці дистанції, на фініші		
8	Швидкість переміщення на початку дистанції перевищує середню, а потім знижується і залишається незмінною до фінішу		
9	Швидкість переміщення постійна на початку і в середині дистанції і збільшується до фінішу		

Після заповнення таблиць 1, 2 зробити висновок про рівень технічної, тактичної підготовленості та надати методичні рекомендації щодо подальшої підготовки.

### Література

#### Базова

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

2. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 215 с.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 375.

#### Допоміжна

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М: ФиС, 1985. - 176 с.
2. Гавердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 8. - С.12-20.
3. Гірник А.М. Основи психопедагогіки: Навч. посібник для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів, рекомендований Міністерством освіти України. - К.: КВГІ, 1996. - 136 с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт. - 208 с., ил. (Наука - спорт: Психология).
5. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг. - К.: Олимпийская литература, 1995. - 296 с.
6. Келлер В.С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977.
7. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
8. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. - К.: Здоров'я, 1986. - 208 с.