

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

Зав. каф _____ Бріскін Ю. А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ
САМОСТІЙНИХ РОБІТ**
з дисципліни «Теорія і методика підготовки кваліфікованих
спортсменів»
для студентів 5 курсу ФС ОКР «спеціаліст», які навчаються за
індивідуальним планом-графіком

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

Реферат на тему: „Резерви адаптації м'язових, з'єднуючих та кісткових тканин”, або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення”

Вимоги до реферату:

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:
 - назва навчального закладу;
 - кафедра;
 - назва реферату;
 - виконавець (П.І.П., група, факультет);
 - місто, рік.
2. Зміст (план).
3. Вступ.
4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.

Самостійна робота: «Еволюція правил змагань в обраному виді спорту». Дати коротку характеристику виду спорту. Описати зміни, які відбулися в правилах змагань в обраному виді спорту упродовж усього періоду його існування із зазначенням їх причин.

Самостійна робота: «Системи підготовки спортсменів в різних країнах світу». Аналізуючи Інтернет-ресурси та доступні дані літератури

студент характеризує усі основні структурні і змістовні компоненти системи підготовки спортсменів в довільно обраному виді спорту та в довільно обраній країні. Робота потребує захисту в аудиторії.

Рекомендована 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. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.

Допоміжна

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.

2. Булатова М. М. Спортсмен в различных климатогеографических и погодных условиях / Булатова М. М., Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.

3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

4. Друзь В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки / Друзь В. А. – К.: Здоров'я, 1976. – 95с.

5. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.

6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

7. Келлер В. С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях / Келлер В. С. – К.: Здоров'я, 1977. – 182 с.

8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.

9. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена / Малиновский С. В. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192с.