

“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 «Теорія і методика підготовки кваліфікованих
спортсменів» для студентів 1 та 2 курсів ФПК ІІІ ПЗО ОКР «спеціаліст»

Загальні положення

Відповідно до навчального плану студенти факультету заочного навчання виконують контрольну роботу у 13-му семестрі.

Завдання контрольної роботи:

Поглибити і закріпити знання студентів з дисциплін “Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів”.

Набути навичок 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 (цитуванні) слід обов’язково робити посилання на джерела зі значенням сторінок.

Зовнішнє оформлення роботи

Контрольна робота повинна мати обкладинку і титульну сторінку, на якій зверху зазначається: Львівський державний університет фізичної культури. Факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки,

післядипломної та заочної освіти. Нижче зазначається назва теми, а також прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, група і домашня адреса.

На першій сторінці роботи повинен міститися 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.

Тема 1: Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів

План:

Вступ.

1. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів
2. Формування термінової адаптації.
3. Формування довготривалої адаптації.
4. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Висновки.

Тема 2: Адаптація опорно-рухового апарату до фізичних навантажень

План:

Вступ.

1. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.
2. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
3. Зміни кісткової та з'єднуючої тканин під впливом навантажень різної спрямованості.

Висновки.

Тема 3: Вплив навантаження на організм спортсмена

План:

Вступ.

1. Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті.
2. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.

Висновки.

Тема 4: Реакції адаптації організму спортсмена на навантаження.

План:

Вступ.

1. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
2. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.
3. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

Висновки.

Тема 5: Побудова мікроциклів у системі багаторічної системи підготовки спортсменів

План:

Вступ.

1. Визначити спортивну спеціалізацію, вік, стать спортсмена, етап багаторічної підготовки, тип мікроциклу.
2. Дати характеристику типів мікроциклів.
3. Скласти план тренувального мікроциклу (на прикладі обраної спеціалізації).

Висновки.

Тема 6: Побудова мезоциклів.

План:

Вступ.

1. Визначити спортивну спеціалізацію, вік, стать спортсмена, етап багаторічної підготовки, тип мезоциклу .
2. Дати характеристику типів мезоциклів .
3. Розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту).

Висновки.

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.