

«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 «Основи теорії і методики спортивного тренування»**  
**для студентів 4 курсу ФПК ПП ПЗО**

Загальні положення

Відповідно до навчального плану студенти ФПК ПП та ЗО виконують контрольну роботу у 8 семестрі.

Завдання контрольної роботи:

Поглибити і закріпити знання студентів з дисциплін «Основи теорії і методики спортивного тренування».

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, дистанційного та післядипломного 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. Змагання в спорті**

Вступ.

1. Змагання в системі підготовки спортсменів
2. Види спортивних змагань
3. Особливості планування змагань
4. Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів
5. Змагання в системі комплексних ігор

Висновки

### **Тема 2. Засоби спортивного тренування**

Вступ.

1. Вправа - основний засіб спортивного тренування
2. Зміст і форма спортивних вправ
3. Класифікація вправ
4. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність засобів спортивного тренування

Висновки.

### **Тема 3. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування**

Вступ.

1. Фізичне навантаження як фактор впливу на фізичну підготовленість спортсмена.
2. Відпочинок між фізичними вправами як компонент методів вправи.

Висновки.

### **Тема 4. Загальна характеристика методів спортивного тренування.**

Вступ.

1. Загальна характеристика «методу» спортивного тренування.
2. Методи навчання техніці спортивних вправ
3. Методи розвитку рухових якостей

Висновки.

### **Тема 5. Основи методики розвитку фізичних якостей**

Вступ.

1. Основи методики розвитку сили
2. Основи методики розвитку швидкості
3. Основи методики розвитку витривалості
4. Основи методики розвитку гнучкості
5. Основи методики розвитку координаційних якостей

Висновки.

### **Тема 6. Навчання техніці спортивних вправ**

Вступ.

1. Поняття «техніка фізичних вправ». Визначальна ланка, основа та деталі техніки.
2. Механізми формування рухових вмінь і навичок.
3. «Перенесення» рухових навичок»
4. Передумови ефективного навчання техніці
5. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ.

Висновки.

### **Тема 7. Побудова тренувальних занять.**

Вступ.

1. Структура тренувальних занять.
2. Тренувальні заняття вибіркового і комплексного спрямування.
3. Типи та організація тренувальних занять.
4. Мікро-, мезо- макроцикли побудови тренувального процесу

### **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. Олимпийский спорт: учебник (в 2 кн.) / Платонов В. Н., Гуськов С. И. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с. – ISBN 5-7707-5870-8.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

#### **Допоміжна**

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400с. – ISBN 978-966-8708-14-5.
2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
4. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов / Келлер В. С. // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 41-49.
5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 89 с.

6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.