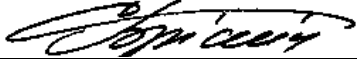


«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
олімпійського, професійного  
та адаптивного спорту  
31 серпня 2016 р. протокол № 1

Зав. каф.  Бріскін Ю. А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ  
САМОСТІЙНИХ РОБІТ  
з дисципліни «ЗТПС»  
для студентів 3 та 4 курсу ФС, які навчаються за індивідуальним  
планом-графіком**

**Самостійні роботи для студентів 3 курсу ФС**

**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.

## **Самостійні роботи для студентів 4 курсу ФС**

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

### **Доповідь на одну з запропонованих тем:**

1. Загальна характеристика координативних якостей.
2. Спортивна техніка як система рухів.
3. Механізми формування рухових вмінь та навичок.

Форма виконання завдання довільна.

## **Відбір у спорті**

**Мета:** Розробити програму первинного відбору спортсменів.

### **Алгоритм**

1. Вказати вид спорту (ЗД, ампула – за потреби).
2. Обґрунтувати методику проведення відбору спортсменів на прикладі власної спортивної спеціалізації.
3. Визначити результативно значущі критерії відбору для виду спорту.

4. Підібрати та обґрунтувати тести для визначення природних задатків до відповідної спортивної спеціалізації та розкрити методику проведення відбору.

5. Захист самостійної роботи.

### **Технічна підготовка спортсменів**

**Мета:** *Скласти алгоритм навчання техніці спортивної вправи.*

#### **Алгоритм виконання роботи:**

1. Вказати:

- вид спорту та ЗД амплуа (за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд);
- технічну вправу;

2. Скласти алгоритм навчання техніці спортивної вправи з визначенням:

- етапу навчання техніці;
- мети;
- завдань;
- переліку засобів і методів та організаційно-методичних вказівок щодо їх використання;

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму плану (табл.1) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну).

Таблиця 1

Етап	Засоби	Методи	Організаційно-методичні вказівки
------	--------	--------	----------------------------------

### **Тактична підготовка спортсменів**

Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою

#### **Алгоритм виконання роботи:**

1.1. Вказати:

- вид спорту, (ЗД, амплуа – за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд);
- тактичну дію або схему ;

1.2. Дати загальну характеристику алгоритмічної, імовірнісної та евристичної тактики.

1.3. Скласти алгоритм навчання тактичної дії чи схеми.

- обґрунтувати засоби та методи вивчення тактичної дії чи схеми, подати організаційно-методичні вказівники.

### **Побудова тренувальних занять і МКЦ**

**Мета:** *Скласти план тренувального МКЦ на прикладі обраного виду ЗД.*

#### **Алгоритм**

1. Вказати:

- вид спорту, вид ЗД, амплуа (за необхідності);
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд, звання);
- тип мікроциклу;
- мету та завдання мікроциклу.

2. Скласти план МКЦ з визначенням:

- переліку засобів і методів вправ;
- дозування навантаження (обсяг та інтенсивність);
- організаційно-методичних вказівок щодо виконання вправ.

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму (Табл.2), або прийняту в обраному виді спорту.

Таблиця 2

Назва (тип) мікроциклу

Дні мікроциклу (або тренувальні заняття)	Завдання тренувального заняття	Засоби (вправи)	Методи	Дозування та величина навантаження	Організаційно-методичні вказівники

План мікроциклу може бути ілюстрований схемами чи графіками, що відображають динаміку навантаження.

3. Дати теоретико – методичне обґрунтування запропонованого плану МКЦ.

### Побудова макроциклу підготовки спортсменів

**Мета:** Скласти план макроциклу підготовки на прикладі обраного виду ЗД

#### Алгоритм

1. Вказати:

- вид спорту, ЗД, амплуа (за необхідності) ;
- вік спортсмена (середній вік команди);
- спортивну кваліфікацію (розряд, звання);
- місце макроциклу в системі багаторічної підготовки;
- мету та завдання макроциклу.

2. Скласти план макроциклу з визначенням:

- структурних елементів макроциклу: періодів, етапів, мезоциклів та мікроциклів та їх тривалості;
- динаміку навантаження (обсяг та інтенсивність) по періодах макроциклу;

При складанні плану доцільно використовувати нижче наведену форму (Табл.3) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну.

Таблиця 3

Зміст макроциклу

Період підготовки	Мезоцикли	Основні завдання мезоциклів	Мікроцикли	Величина навантаження
Підготовчий				

Змагальний				
Перехідний				

План макроциклу може бути ілюстрований схемами чи графіками.

3. Дати теоретико- методичне обґрунтування запропонованого плану макроциклу.

### **Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. 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.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

#### **Допоміжна**

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и преподав.] / Ашмарин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. Бадалян Л. О. Детский церебральный паралич / Бадалян Л. О. – К.: Здоровья, 1988. – 576с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
5. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В. В. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
6. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.
7. Линець М. М. Основы методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
8. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П.– М.: ФиС, 1977.– 271 с.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной подготовки. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.
10. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Платонов В. Н. – М.: ФиС, 1986.– 286 с.

11. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.
12. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм / В.Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2010. - 310 с. – ISBN 978-5-9718-0447-5
13. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М.: Прогресс, 1982. – 126 с.
14. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С. Хоменков, Б. Н. Шустин . – М.: 1994, – 446 с.
15. Специальная выносливость спортсмена / под. ред. М. Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1972. – 261 с.
16. Харре Д. Учение о тренировке / Харре Д. (пер. с нем.). – М.: ФиС, 1971. – 328 с.

### **15. Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.olympic.org/>
4. <http://www.olimparena.org/>
5. [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. <http://www.nbu.gov.ua/>
8. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>