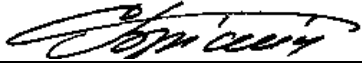


«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
теорії спорту та фізичної культури  
протокол № 1 від 19.08.24 р.

Зав. каф  Бріскін Ю. А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ  
САМОСТІЙНИХ РОБІТ**  
з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів»  
для студентів 4 курсу ФФКіС та 5 курсу ФП та ЗО

**Змістовий модуль 4. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів**

**1. Практична робота «Алгоритм навчання техніці спортивної вправи».**

Завдання: скласти алгоритм навчання техніці спортивної вправи.

**Алгоритм виконання роботи:**

1. Вказати:

- вид спорту (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

## **2. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем (за вибором студента):**

- 1) Новітні спортивні засоби, методи та підходи до розвитку координаційних якостей у різних видах спорту.
- 2) Сучасні досягнення в напрямку удосконалення технічної майстерності спортсменів у різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).
- 3) Характерні тактичні схеми ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).
- 4) Еволюція тактики ведення змагальної боротьби в різних видах спорту (вид(и) спорту за вибором студента).
- 5) Засоби і методи психічної підготовки у сучасному спорті.

### ***Алгоритм виконання.***

Підготувати презентацію з коментарем-характеристикою, який би розкривав одну із запропонованих тем. Оцінка студента залежить від якості підготовленої презентації і її змістовного наповнення.

## **3. Творча письмова робота за одною з тем (за вибором студента):**

- 1) Охарактеризувати механізми формування рухових вмінь та навичок.
- 2) Скласти алгоритм впливу на один з передстартових станів спортсмена (надмірного збудження, недостатнього збудження, гальмування внаслідок перебудження).
- 3) Скласти алгоритм оволодіння тактичною дією чи схемою.  
Завдання: розробити 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.

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

## **Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів**

### **Практична робота «План макроциклу підготовки на прикладі обраного виду спорту».**

Завдання: розробити план макроциклу підготовки на прикладі обраного виду спорту.

### ***Алгоритм виконання***

#### **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.2) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну.

Таблиця 2

Зміст макроциклу

Період підготовки	Мезоцикли	Основні завдання мезоциклів	Мікроцикли	Величина навантаження
Підготовчий				
Основний				
Перехідний				

План макроциклу може бути ілюстрований схемами чи графіками.

3. Дати теоретико-методичне обґрунтування запропонованого плану макроциклу.

## **Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та позатренувальні засоби у підготовці спортсменів**

### **1. Аналітична письмова робота (презентація) на одну із тем (за вибором студента):**

- 1) Сучасні підходи до побудови структурних елементів (занять, мікроциклів, мезоциклів тощо) системи багаторічної підготовки спортсменів.
- 2) Порівняльна характеристика критеріїв відбору в українському спорті щодо європейського (вид спорту студент обирає самостійно).
- 3) Характеристика сучасних засобів відновлення та можливості їхнього використання у роботі з українськими спортсменами.
- 4) Гіпоксичне тренування спортсменів. Досвід і перспективи застосування у різних видах спорту.

### **2. Творча письмова робота за одною з тем (за вибором студента):**

#### **1) План тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту**

Завдання: розробити План тренувального МКЦ на прикладі обраного виду спорту.

#### **Алгоритм виконання:**

1. Вказати:

- вид спорту (вид ЗД, амплуа – за необхідності);
  - вік спортсмена (середній вік команди);
  - спортивну кваліфікацію (розряд, звання);
  - різновид 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. 3), або прийняту в обраному виді спорту.

Таблиця 3

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

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

3. Дати теоретико – методичне обґрунтування запропонованого плану МКЦ.

## 2) Програма первинного відбору спортсменів.

Завдання: розробити програму первинного відбору спортсменів.

### Алгоритм виконання:

1. Вказати вид спорту (ЗД, амплуа – 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.

## Рекомендована література

### Основна:

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.

4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.

5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.

6. Розвиток фізичних якостей /М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов //Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т.1, гл.9. – С. 175-295.

#### **Допоміжна:**

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.

2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис.. ...-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.

3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.

4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.

5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».

6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.

7. Baechle T.R. Essentials of Strength Training and Conditioning /T.R. Baechle, R.W.Earle. – [3<sup>rd</sup> ed.]. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2008. – 641 p.

8. Bompa T.O. Periodization training for spots / T.O.Bompa, M.Carrera. – [2 nd.] – Champaign, IL:Human Kinetics, 2005. – 259 p.

9. Dick F.W. Sports training principles / Dick F.W. – [5 th ed.]. – London: A.C.Black, 2007. – 387 p.

10. Kraemer W.J. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts / W.J.Kraemer , S.J.Fleck. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2007. – 245 p.

11. Malacko J.Tehnologija sporta i sportskog treninga / J.Malacko,I.Rado. – Sarajewo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2004. – 477 p.

Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.
2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
5. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>