

**Міністерство освіти і науки України**

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

## **ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕСПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

Загальна теорія підготовки спортсменів  
освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник: Гончаренко О.С.  
доцент кафедри фізичного  
виховання і спорту

Краматорськ 2021

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

### **Питання для самостійної роботи студентів.**

1. Дайте загальну характеристику данного предмету.
2. Розкрийте структуру предмету.
3. Розкрийте зміст предмету.
4. Визначте сутність спорту.
5. Визначте роль спортивного тренування.
6. Розкрийте форми спортивного тренування.
7. Умови функціонування спортивного тренування.
8. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів.
9. Етап збереження вищої спортивної майстерності.
10. Етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень.
11. Охарактеризуйте основні етапи багаторічної підготовки.
12. Охарактеризуйте структуру мега-макроциклів.
13. Охарактеризуйте структуру мезоциклів.
14. Охарактеризуйте структуру мікроциклів.
15. Який етап підготовки має більш індивідуальний характер?
16. Назвіть перспективне планування багаторічної підготовки.
17. Охарактеризуйте поняття сфера спорту.
18. Дайте визначення спортивна техніка.
19. Розкрийте поняття спортивна техніка.
20. Визначте основні функції спортивних змагань.
21. Сформулювати принципи роботи тренера.
22. Що складає основу специфічних принципів спортивного тренування?
23. Що таке поглиблена спортивна спеціалізація і індивідуалізація.
24. Єдність загальної і спеціальної підготовки?
25. Що необхідно враховувати в процесі спортивного тренування.
26. Розкрийте принцип безперервності тренувального процесу?
27. Розкрийте три групи показників комплексного контролю.
28. Які існують три групи тестів комплексного контролю?
29. На що направлений оперативний контроль?
30. Як здійснюється поточний контроль?
31. Що таке етапний контроль.

## ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ.

Згідно з Положенням про організацію навчального процесу підготовки фахівців за ECTS **індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** виконується з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних студентами за час навчання, та їх застосування до комплексного вирішення конкретного фахового завдання.

Варіанти ІНДЗ відповідає змісту основних модулів курсу і тісно пов'язана з практичними потребами підготовки викладача фізичної культури як до навчальної, так і навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ, спортивному клубі, загальноосвітній школі і т. д .

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Для послідовного та чіткого викладу матеріалу складається план роботи. Під час її виконання необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг письмової роботи — не більше 12 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину та висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Керівництво ІНДЗ здійснюється, як правило, кваліфікованими викладачами. Організація і контроль за процесом підготовки й захисту ІНДЗ покладаються на завідувача кафедри.

*Таблиця 3*

Остання цифра номера залікової книжки студента	Номер у списку рефератів
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	1
7	2
8	3
9	4
0	5

Теми письмових робіт щорічно коригується з урахуванням набутого на кафедрі досвіду, побажань спеціалістів, які беруть участь у рецензуванні робіт.

Текст ІНДЗ можна використати для наступного написання курсової роботи. Орієнтовні теми рефератів, рекомендована література для опрацювання наведені додатку.

## ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Спортивна спеціалізація і індивідуалізація в спортивному тренуванні.
2. Основа специфічних принципів спортивного тренування.
3. Загальні завдання технічної підготовки спортсмена.
4. Технічна підготовка та спеціальна технічна підготовка спортсменів.
5. Рухові уміння та навички людини
6. Сила та методика розвитку в обраному виді спорту.
7. Швидкість та методика їх розвитку в обраному виді спорту.
8. Витривалість та методика її розвитку в обраному виді спорту.
9. Засоби і методи психічної підготовки.
10. Саморегуляція (аутовпливу) і гетерорегуляція (дії на інших учасників педагогічного процесу - тренера, психолога, лікаря, масажиста і так далі).
11. Поєднання і сумарне навантаження тижневих мікроциклів в базових
12. мезоциклах на різних етапах багаторічної підготовки.
13. Поєднання і сумарне навантаження тижневих мікроциклів в мезоциклах різного типу (стосовно підготовки спортсменів високої кваліфікації).
14. Макроцикли у тренувальному процесі.
15. Основний зміст комплексного контролю і його різновиди.
15. Вимірювання і оцінка ефективності діяльності змагання.
16. Контроль за чинниками зовнішнього середовища.

### Тематика доповідей:

1. Розкрити три групи показників комплексного контролю.
2. Які існують три групи тестів комплексного контролю?
3. Навантаження в тренувальному занятті.
4. Характеристика видів навантаження.
5. Відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки.
6. Відбір і орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень.
7. Значення спортивної техніки у підготовки спортсмена.
8. Визначте основні функції спортивних змагань.
9. Охарактеризуйте сферу спорту у підготовці спортсменів.

## ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К., 2000. – 568 с.
2. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 2008. – 400 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

4. Дублінський А. В. Спортивний відбір у футболі / А. В. Дублібський, А. В. Яценко, В. В. Ніколаєнко. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. – 135 с.
5. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница: «Планер», 2006. – 683 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях / В.М. Костюкевич // Навчально-методичний посібник. – Київ: КНТ, 2017. – 159 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Теоретические основы и практическая реализация / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 804 с.
9. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи відбору: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2009. – 672 с.
10. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.
11. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 328 с.
12. Шкреттій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкреттій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с. 33.
13. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования / О. А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

#### **Допоміжна:**

1. Булатова М. М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 177 с.
2. Виру А. Биологические аспекты управления тренировкой / Виру А., Виру М., Коновалова Г., Эпик А. // Современный олимпийский спорт. – К.: Олимпийская литература, 1993. – С. 12–24.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
4. Келлер, В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
5. Круцевич, Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. Т. 1. – 424 с.
6. Круцевич, Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – Т. 2. – 392 с.
7. Моногаров В. Д. Утомление в спорте / В. Д. Моногаров. – К.: Здоров'я, 1986. – 120 с.

8. Платонов В. Н. Гипоксическая тренировка в спорте / В. Н. Платонов, М. М. Булатова // Нурохіа medical. – М., 1995. – С. 17–23.

**Інформаційні ресурси**

<http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1420>

<http://www.nbuu.gov.ua/>