

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
”ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ**

Кафедра фізичної культури і спорту

Методичні матеріали для забезпечення самостійної роботи студентів

з дисципліни

Теорія спортивного тренування з основами методик

Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр

Запоріжжя

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Самостійній роботі студентів повинна сприяти довгострокова творча індивідуальна і колективна навчальна діяльність студентів вдома, в аудиторії, в бібліотеці, на спортивних майданчиках, яка включає роботу з навчальної і науково-методичної літератури, самостійне спостереження за навчально-виховним процесом в спортивній діяльності.

Програмний матеріал для самостійної роботи

1. У другій колонці таблиці наводяться основні поняття, які стосуються спорту, в третій - їх визначення, які дані в довільному порядку. Необхідно дані (знайти в третій колонці) правильне визначення кожного терміна і записати номер відповіді (визначення) в першу графу таблиці.

Номер відповіді(визначення)	Термін (поняття)	Визначення
1	2	3
	Спорт в вузькому розумінні	1. Показник спортивної майстерності та здібностей спортсмена, виражений в конкретних результатах
	Система підготовки спортсменів	2. Соціальна течія, спортивна практика в сфері масового спорту та спорту вищих досягнень
	Фізична культура	3. Власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні відносини, норми і досягнення у сфері цієї діяльності
	Спортивна діяльність	4. Органічна частина загальної культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людей
	Спортивні змагання	5. Різні за характером діяльності, масштабом, цілям спеціально організовані заходи, учасники яких в ході неантагоністичного суперництва в строго

		регламентованих умовах борються за першість, досягнення певного результату
	Спортивні досягнення	6. Упорядкована організація діяльності щодо забезпечення максимального оздоровлення та удосконалення людини в сфері спорту
	Спортивний рух	7. Сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, оптимально впливають між собою на основі певних принципів і забезпечують найкращу ступінь готовності спортсмена до високих спортивних досягнень

2. Всі види спорту, що набули широкого поширення в світі, класифікуються за специфікою руху а також структурою змагальної і тренувальної діяльності та поділені на 6 груп. Напишіть ці групи і вкажіть види спорту, що входять до кожної групи:

Перша група _____

Друга група _____

Третя група _____

Четверта група _____

П'ята група _____

Шоста група _____

3. Заповніть таблицю «Специфічні функції спорту і їх характеристика».

Специфічні функції спорту	Характеристика функцій

4. Заповніть таблицю «Загальні функції спорту і їх характеристика».

Загальні функції спорту	Характеристика функцій

5. Перерахуйте фактори, що забезпечують зростання спортивних досягнень:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

6. Метою спортивного тренування є _____

7. Перерахуйте основні завдання, які вирішуються в процесі спортивного тренування:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

8. Перерахуйте основні сторони (розділи) спортивного тренування

№ п/п	Основні сторони (розділи) спортивного тренування
1	
2	
3	
4	

9. Заповніть пропуски, запишіть визначення таких понять:

1) спортивне тренування - це _____

2) тренуваність - це _____

3) підготовленість - це _____

5) спортивна форма - це _____

10. Наведіть приклади конкретних фізичних вправ стосовно особливостей спортивної дисципліни, обраної Вами як предмет спортивного вдосконалення і запишіть в таблицю.

№ п/п	Основні засоби спортивного тренування	Конкретні фізичні вправи
1	Змагальні вправи	1. _____ 2. _____ 3. _____
2	Спеціальнопідготовчі вправи	<p style="text-align: center;">Підводячі</p> 1. _____ 2. _____ 3. _____ <p style="text-align: center;">Розвивальні</p> 1. _____ 2. _____ 3. _____
3	Загальнопідготовчі вправи	1. _____ 2. _____ 3. _____

11. Заповніть таблицю «Загальнопедагогічні методи в спортивному тренуванні»

Словесні методи	Наочні методи

12. . Перерахуйте методи, які застосовуються в процесі спортивного тренування при освоєнні спортивної техніки, і методи, що застосовуються при вихованні фізичних якостей, і запишіть їх у таблицю.

Методи, спрямовані на освоєння спортивної техніки	Методи, спрямовані на освоєння Фізичних якостей

13. При використанні в спортивному тренуванні змагального методи різні змагання можуть наводитися в ускладнених або полегшених умовах порівняно з офіційними. Наведіть по 4 прикладу ускладнення і полегшення умов змагань і запишіть їх у таблицю.

Приклади ускладнених умов	Приклади полегшених умов
1) _____	1) _____
2) _____	2) _____
3) _____	3) _____
4) _____	4) _____

14. Впишіть в таблицю принципи спортивного тренування і дайте їх коротку характеристику.

№ п/п	Принципи спортивного тренування	Коротка характеристика принципів
1		
2		
3		
4		
5		
6		

7		
8		

15. Заповніть пропуски, запишіть визначення наступних понять, які характеризують основні сторони спортивного тренування:

1) спортивно-технічна підготовка - це _____

2) спортивно-тактична підготовка - це _____

3) фізична підготовка - це _____

4) психічна підготовка - це _____

16. У практиці часто трапляється, що рівень підготовленості спортсменів буває досить високий. А фактори зовнішнього середовища не дозволяють йому (команді) показати високі результати. До таких факторів належать:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

17. Все навантаження по величині впливу на організм спортсмена діляться на три типи. Запишіть в таблицю їх назви і дайте характеристику.

Тип (спрямованість) навантаження	Характеристика навантаження

18. У сучасній класифікації тренувальних і змагальних навантажень виділяють п'ять зон інтенсивності, що мають певні фізіологічні межі і педагогічні критерії. Запишіть в таблицю назву кожної зони інтенсивності і дайте їй характеристику.

Назва зон інтенсивності	Характеристика окремих зон інтенсивності

23. Заповніть пропуски, впишіть визначення понять.

Мікроцикл _____

Мезоцикл _____

Макроцикл _____

24. Запишіть в таблицю назви періодів і етапів річного циклу спортивного тренування, вкажіть їх основні завдання (спрямованість) і тривалість.

Періоди річного циклу (назва)	Етапи періоду (назв)	Тривалість (етапу)	Завдання кожного періоду і його етапів

25. Запишіть визначення поняття.

Технологія планування процесу спортивної підготовки – це: _____

26. Заповніть таблицю «Документи планування в спорті».

Документи перспективного планування	Документи поточного планування	Документи оперативного планування

27. Перспективний план підготовки спортсмена, команди включає в себе наступні розділи перерахуйте):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

28. Заповніть пропуски, записавши визначення таких понять:

Комплексний контроль це _____

Оперативний контроль це _____

Поточний контроль це _____

Етапний контроль це _____

29. Заповніть пропуски, записавши визначення таких понять:

Спортивний відбір _____

Спортивна орієнтація _____

Спортивна селекція _____

30. Позначте знаком «+» в таблиці сенситивні (чутливі) періоди розвитку фізичних якостей у юних спортсменів.

Фізичні якості	Вік, роки																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Сила																		
Швидкість																		
Швидкісно-силові якості																		
Витривалість (аеробні можливості)																		
Гнучкість																		
Координаційні здібності																		

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Б.А. Ашмарин, Л.К. Задылов, Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: ЛГОУ, 1999. – 284 с.
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
- 3.Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин. – СПб, 1998. – 60 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
10. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – К.: Здоровье, 1980. – 336 с.

11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
12. Теория спорта: учебник для студентов факультетов физической культуры / Под ред. проф. Платонова В.Н. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
15. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 254 с.

Додаткова

1. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 402 с.
2. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений / ЕжиТалага. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 415 с.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов–М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена // В кн.: Теория спорта / В.С. Келлер. – К.: Вища школа, 1987. - С. – 66-100.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун.–М.: Радуга, 1982. –399с.
6. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин. –К.: Здоров'я, 1986. –214 с.
7. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты: монография. / Н.В. Маликов. – Запорожье, 2001. – 359 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Олимпийская энциклопедия;–М.: Сов. энциклопедия, 1980 –416 с.
10. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. - Донецк: 1999. - 336 с.
11. Спортивные игры и методика преподавания: учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. /под редакцией Портных Ю.И. –М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
12. Хавин Б.Н. Все об Олимпийских играх: справочник / Б.Н. Хавин.–М.: Физкультура и спорт, 1979. –607 с.
13. Цапенко В.А. Теория избранного вида спорта с основами методик в вопросах и ответах / В.А. Цапенко, И.Е. Дядечко. – Запорожье: ЗНУ, 2007. – 95 с.
14. Цапенко В.А. Теория и методика избранного вида спорта (спортивные игры): учебное пособие для студентов IV курса / В.А. Цапенко, В.Н. Зайцева. – Запорожье: ЗГУ, 2002 – 150 с.

15. Шамардіна Г.М. Основитеорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – 2-ге вид., перероб. та доп., - Дніпропетровськ: Пороги, 2007. – 425 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Зайцева В.Н. Теория спортивной тренировки с основами методик: Учебник для студентов IV курса высших учебных заведений. - Запорожье: ЗГУ, 2003 – 192 с. [Електроний ресурс]. Режим доступу:
http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937573_03_04_06_Met_mat.pdf
2. Тестові завдання: [Електроний ресурс] Режим доступу:
http://web-files.znu.edu.ua/bank/2008/11/47/3508_1226937734_07_Testi.pdf
3. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Теория и методика подготовки спортсмена: современная стратегия многолетней спортивной подготовки [Електроний ресурс]. Режим доступу:
http://www.nbuuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/nos/texts/2003_1/pdf/art_3.pdf
4. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса [Електроний ресурс]. Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2005N4/p2-14.htm>
5. Платонов В.Н. О «Концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов [Електроний ресурс]. Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998n8/p23-26,39-46.htm>
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Електроний ресурс]. Режим доступу:
http://library.sibsiu.ru/DATA/VirtualExhibitions/2009_05_09/Other/21.pdf