

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

Кафедра фізичної культури і спорту

**Методичні матеріали для забезпечення самостійної роботи студентів
з дисципліни**

Теорія обраного виду спорту з основами методики

**Запоріжжя
2024**

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. Заповніть таблицю «Види спорту»

Олімпійські види спорту	Неолімпійські види спорту	Національні види спорту

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

Специфічні функції спорту	Характеристика функцій

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

Загальні функції спорту	Характеристика функцій

4. В системі олімпійського спорту змагання розрізняють за такими критеріями: (Заповніть пропуски, як саме називаються ці змагання)

- за значенням ();
- за масштабами ();
- за завданнями, що вирішуються ();
- за характером організації ();
- за формою заліку ();
- за віковими категоріями учасників ();
- за статтю ();
- за професійною орієнтацією учасників ().

5. Розробити положення змагань з обраного виду спорту

Мета і завдання.

Термін і місце проведення змагань.

Керівництво змаганнями.

Учасники змагань.

Умови проведення змагань.

6. В. М. Платонов виділяє підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбірні і головні змагання. Запишіть головні завдання цих змагань.

Підготовчі змагання _____

Контрольні змагання _____

Підвідні (модельні) змагання _____

Відбірні змагання _____

Головні змагання _____

7. Перерахуйте умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів

8. З яких документів складається папка про проведення відповідного

змагання:

- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.

12. Заповніть таблицю «Способи проведення змагань»

Способи змагань	Характеристика способів

13. 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

14. 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

15. Заповніть таблицю «Типи інтервалів відпочинку в рамках одного тренувального заняття і їх характеристика»

Тип інтервалу відпочинку	Характеристика типу інтервалу відпочинку

16. Впишіть в таблицю основні методи виховання фізичних якостей. Дайте їм коротку характеристику. Підкресліть ті методи, які Ви використовуєте найчастіше в обраному Вами виді спорту.

№ п/п	Фізичні якості	Методи виховання	Коротка характеристика методів
1			
2			
3			
4			
5			

17. Складіть методику виховання швидкості рухів (можна на прикладі обраного виду спорту) на окреме тренувальне заняття.

Методика виконання завдання: 1) визначити засоби, найбільш ефективно забезпечую вирішення даної задачі; 2) розподілити їх в методично правильної послідовності; 3) вказати тривалість виконання кожної вправи, дозування (кількість повторень вправи), час відпочинку між вправами, методи розвитку швидкості рухів.

18. Складіть методику виховання швидкісно-силових здібностей (можна на прикладі обраного виду спорту) на окреме тренувальне заняття.

Методика виконання завдання: 1) визначити засоби, найбільш ефективно забезпечую вирішення даної задачі; 2) розподілити їх в методично правильної послідовності; 3) вказати вагу обтяження (% від максимуму) кожної вправи, дозування, час відпочинку між вправами, методи розвитку швидкісно-силових здібностей.

19. Складіть методику виховання власне-силових здібностей (можна на прикладі обраного виду спорту) на окреме тренувальне заняття.

Методика виконання завдання: 1) визначити засоби, найбільш ефективно забезпечую вирішення даної задачі; 2) розподілити їх в методично правильної послідовності; 3) вказати вагу обтяження (% від максимуму) кожної вправи, дозування, час відпочинку між вправами, методи розвитку власне-силових здібностей.

20. Складіть методику розвитку гнучкості (можна на прикладі обраного виду спорту) на окреме тренувальне заняття.

Методика виконання завдання: 1) визначити засоби, найбільш ефективно забезпечую вирішення даної задачі; 2) розподілити їх в методично правильної послідовності; 3) вказати дозування (кількість повторень вправи), час відпочинку між вправами, методи розвитку гнучкості.

21. Складіть методику розвитку координаційних здібностей (можна на прикладі обраного виду спорту) на окреме тренувальне заняття.

Методика виконання завдання: 1) визначити засоби, найбільш ефективно забезпечую вирішення даної задачі; 2) розподілити їх в методично правильної послідовності; 3) вказати дозування (кількість повторень вправи), час відпочинку між вправами, методи розвитку координаційних здібностей.

22. Заповніть таблицю

Засоби спортивного тренування					
Методи спортивної підготовки					
Сторони підготовки спортсмена					

23. Запишіть визначення поняття.

Технологія планування процесу спортивної підготовки – це: _____

24. Заповніть таблицю «Документи планування в спорті».

Документи перспективного планування	Документи поточного планування	Документи оперативного планування

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

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

26. Заповніть таблицю «Етапи й завдання спортивного відбору»

Етап	Завдання

27. Складіть конспект тренувального заняття для груп початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої підготовки на прикладі обраного виду спорту.

Приклад:

КОНСПЕКТ тренувального заняття для груп спеціалізованої базової підготовки другого року навчання

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Кількість спортсменів _____

Інвентар: _____

Завдання: _____

Рекомендована література

Основна:

1. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Київ: Університетська книга, 2023. 128 с.
2. Зайченко І.В. Теорія і методика професійного навчання. Київ: Ліра-К, 2024. 580 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Київ: КНТ, 2019. 159 с.
4. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
5. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімп. л-ра, 2005. 257 с.

Інформаційні ресурси

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 23. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14>.
3. Закон України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні». *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 43. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1954-14>.
4. Олімпійська хартія Міжнародного Олімпійського комітету. URL: <http://noc-ukr.org/files/OfficialDocuments/CHARTER%20July%202007-Feb08.pdf>.