

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства освіти і науки,  
молоді та спорту України  
29 березня 2012 року № 384

Форма № Н - 3.04

Львівський державний університет фізичної культури

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра теоретико-методичних основ спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з навчальної та виховної роботи

Музика Ф. В.

“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### “ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки: 6.010202 спорт

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність: 6.010202 спорт

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет спорту та факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

2013 – 2014 рік

Робоча програма дисципліни «Теорія і методика юнацького спорту» для студентів за напрямом підготовки 6.010202 «Спорт», спеціальністю 6.010202 «Спорт». „\_\_\_” \_\_\_\_\_, 2013 року - VIII с. (денна форма навчання), X с. (заочна форма навчання).

Розробник: викладач Хіменес Х. Р.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теоретико-методичних основ спорту

Протокол від. “\_\_\_” серпня 2013 року № \_\_\_

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії)

\_\_\_\_\_ (підпис) (Бріскін Ю. А.) (прізвище та ініціали)  
 “\_\_\_” серпня 2013 року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом підготовки (спеціальністю) \_\_\_\_\_ 6.010202 спорт \_\_\_\_\_ (шифр, назва)

Протокол від. “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2013 року № \_\_\_

“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2013 року

Голова \_\_\_\_\_ (підпис) ( \_\_\_\_\_ ) (прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2 (денна); 1 (заочна)	Галузь знань <u>0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Напрямок підготовки <u>6.010202 спорт</u> (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>6.010202 спорт</u> (шифр і назва)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		4-й	5-й
Загальна кількість годин – 72		<b>Семестр</b>	
		VIII-й	X-й
		<b>Лекції</b>	
		14 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		22 год.	4 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		36 год.	62 год.
		Вид контролю: залік	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 8	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «бакалавр»		

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 36/36

для заочної форми навчання – 10/62

#### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни "Теорія і методика юнацького спорту" є формування у студентів загальних основ навчально-тренувальної діяльності, навчання техніки виду спорту та особистісного розвитку юних спортсменів у системі багаторічної підготовки.

**Завданнями** вивчення дисципліни «Теорії і методики юнацького спорту» є формування професійних знань щодо загальних закономірностей розвитку організму юних спортсменів та формування у них адаптації до навантажень різної

спрямованості, підготовка та корекція стану юних спортсменів на змаганнях різного рівня, узагальнення досвіду резервного спорту у різних країнах, вивчення нормативно-правового підґрунтя підготовки спортсменів у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:** програмно-нормативні документи для підготовки юних спортсменів, ієрархію змагань для кваліфікованих спортсменів на ранніх етапах багаторічної підготовки, особливості морфофункціонального та психолого-педагогічного розвитку юних спортсменів, особливості ранніх етапів багаторічної підготовки спортсменів;

**вміти:** забезпечувати організацію змагань із залученням юних спортсменів, адекватно проводити підбір систем проведення змагань, формувати процес підготовки юних спортсменів у відповідності до особливостей їхньої адаптації, обґрунтовувати обсяг та інтенсивність навантажень у підготовці юних спортсменів спираючись на їхні морфофункціональні та психолого-педагогічні особливості, проводити контроль підготовленості кваліфікованих спортсменів на ранніх етапах багаторічної підготовки.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Організаційні аспекти функціонування юнацького спорту**

**Тема 1. (1-е заняття) Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту.**

Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту. Основні організаційні форми підготовки юних спортсменів. Задачі спортивних шкіл різних типів. Програмно-методичні документи, що регламентують діяльність спортивних шкіл. Основні форми навчально-тренувальних занять і форми планування роботи спортивних шкіл. Ефективність навчально-тренувального процесу в спортивній школі. Роль училища фізичної культури в системі підготовки спортивних резервів.

**Тема 2. (2-е заняття) Всеукраїнські та Міжнародні змагання юних спортсменів. Юнацькі Олімпійські ігри.**

Місце змагань в системі підготовки юних спортсменів. Структура змагань різних вікових груп. Основні документи, якими регламентується організація і проведення змагань для юних спортсменів. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку. Юнацькі Олімпійські ігри.

**Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи підготовки юних спортсменів:**

**Тема 3. (3-є заняття) Морфофункціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів.**

Динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці. Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості. Індивідуальні здібності та вибір занять спортом. Психофізіологічні передумови розвитку спортивних здібностей.

#### **Тема 4. (4-е заняття) Спортивний відбір та орієнтація юних спортсменів.**

Актуальність і важливість системи відбору. Визначення поняття «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах. Критерії відбору в різних групах видів спорту. Тестування і оцінка компонентів спортивних здібностей. Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.

#### **Тема 5. (5-6-е заняття) Етапи багаторічної підготовки юних спортсменів.**

Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини. Загальна характеристика системи багаторічної підготовки спортсменів. Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування.

Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.

Етап спеціалізованої базової підготовки. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.

#### **Тема 6. (7-е заняття) Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.**

Мета, об'єкт і види контролю. Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів. Контроль фізичної підготовленості. Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психічної підготовленості. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Корекція підготовки юних спортсменів.

### **3. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	с	п	лаб		с.р.	л	с	п
<b>Модуль</b>										
<b>Змістовий модуль 1. Організаційні аспекти функціонування юнацького спорту</b>										

Тема 1. Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту	22	2	4	2	-	12	12	2	-	-	-	10
Тема 2. Всеукраїнські та Міжнародні змагання юних спортсменів. Юнацькі Олімпійські ігри.	8	2	2	-	-	4	12	-	2	-	-	10
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
<b>Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи підготовки юних спортсменів</b>												
Тема 3. Морфофункціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів	14	2	4	-		8	12	2	-	-	-	10
Тема 4. Спортивна орієнтація та відбір юних спортсменів.	12	2	4	-		6	12	2	-	-	-	10
Тема 5. Етапи багаторічної підготовки юних спортсменів	12	4	4	-		4	12	-	-	-	-	12
Тема 6. Контроль і корекція підготовки юних спортсменів	12	2	4	-		6	12	-	2	-	-	10
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>-</b>		<b>24</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>42</b>
<b>Усього годин</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>2</b>		<b>36</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту	4	-
2	Всеукраїнські та міжнародні змагання юних спортсменів. Юнацькі олімпійські ігри	2	2
3	Морфофункціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів	4	-
4	Спортивна орієнтація та відбір юних спортсме	4	-

5	Етапи багаторічної підготовки спортсменів	4	-
6	Контроль і корекція підготовки юних спортсменів	4	2
	Разом	20	4

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту.	2	-
	<b>Разом</b>	<b>2</b>	<b>-</b>

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<b>Тема 1. Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту.</b> Конспекти самопідготовки.	6	10
2	<b>Тема 2. Всеукраїнські та Міжнародні змагання юних спортсменів. Юнацькі Олімпійські ігри.</b> Скласти програму тренувань підготовчого періоду макроциклу для юних спортсменів з обраного виду спорту. Конспекти самопідготовки.	6	10
3	<b>Тема 3. Морфо-функціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів.</b> Розробити план тренувального завдання з удосконалення фізичної якості (за вибором) юних спортсменів на прикладі обраного виду спорту. Конспекти самопідготовки.	8	10
4	<b>Тема 4. Спортивна орієнтація та відбір юних спортсменів.</b> Конспекти самопідготовки.	6	10
5	<b>Тема 5. Етапи багаторічної підготовки юних спортсменів.</b> Конспекти самопідготовки.	4	12
6	<b>Тема 6. Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.</b> Програма підсумкового контролю підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Конспекти самопідготовки.	6	10
	<b>Разом</b>	<b>36</b>	<b>62</b>

### 8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за індивідуальним планом)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
  - Проаналізувати наявні протиріччя, які існують між наявною програмою підготовки юних спортсменів в обраному виді спорту та теоретико-методичними засадами загальної теорії підготовки юних спортсменів
  - Скласти програму тренувань підготовчого періоду макроциклу для юних спортсменів з обраного виду спорту.
  - Розробити план тренувального завдання з удосконалення фізичної якості (за вибором) юних спортсменів на прикладі обраного виду спорту.
  - Програма підсумкового контролю підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Конспекти самопідготовки.

### **Контрольні роботи для студентів заочної форми навчання (X семестр)**

#### Завдання контрольної роботи:

• Поглибити і закріпити знання студентів з дисципліни “ Теорія і методика юнацького спорту”;

• Придбати навички опрацювання літературних джерел і вміння узагальнювати матеріал;

• Перевірка знань студентів з тем навчальної дисципліни.

Після вибору теми контрольної роботи (див. розділ “Тематика контрольних робіт”) необхідно приступити до підбору літературних джерел і попереднього ознайомлення з їх змістом. Це полегшить складання плану контрольної роботи.

У плані повинні бути три основні розділи:

**Вступ** - обґрунтування актуальності та короткі повідомлення про зміст контрольної роботи;

**Основна частина** - в логічній послідовності розкриває зміст обраної теми;

**Узагальнюючі висновки.**

До виконання контрольної роботи студенти повинні підходити творчо. Якість роботи оцінюється насамперед по тому, наскільки самостійно і вірно студент розкриває в ній зміст головних питань теми.

Необхідно уникати поверхневого викладення, загальних фраз, дослівного запозичення тексту з використаних джерел. При дослівному записі (цитованні) слід обов’язково робити посилання на джерела зі значенням сторінок.

Зовнішнє оформлення роботи

Контрольна робота повинна мати обкладинку і титульну сторінку, на якій зверху пишеться: Львівський державний університет фізичної культури. Факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти

• Нижче зазначається назва теми, а також прізвище, ім’я та по-батькові студента, курс, група і домашня адреса.

• На першій сторінці роботи пишеться план контрольної роботи.



- В кінці роботи наводиться список використаної літератури, зазначається дата відправки в інститут і особистий підпис виконавця.
- Список літературних джерел складається за алфавітом (див. приклади запису рекомендованої літератури до відповідних тем).

### **Тема 1: Програмно – нормативне забезпечення юнацького спорту**

План:

#### **Вступ.**

1. Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту.
2. Основні організаційні форми підготовки юних спортсменів і задачі спортивних шкіл різних типів.
3. Основні програмно – нормативні документи регламентуючі діяльність спортивних шкіл.
4. Основні форми навчально – тренувальних занять і форми планування роботи спортивних шкіл.

#### **Висновки.**

### **Тема 2: Всеукраїнські та міжнародні змагання юних спортсменів, юнадські олімпійські ігри.**

План:

#### **Вступ.**

1. Змагання в системі підготовки юних спортсменів.
2. Структура змагань по віковим групам в Україні.
3. Основні документи якими регламентуються організація і проведення змагань для юних спортсменів.
4. Міжнародні змагання юних спортсменів
5. Перші юнацькі Олімпійські ігри.

#### **Висновки.**

### **Тема 3: Морфофункціональні та психолого – педагогічні особливості організму юного спортсмена**

План:

#### **Вступ.**

1. Особливості розвитку і адаптації серцево – судинної і дихальної системи організму юного спортсмена до фізичного навантаження.
2. Морфофункціональні особливості розвитку фізичних якостей та освоєння техніки рухів.
3. Педагогічні принципи юнацького спорту.
4. Особливості побудови та організації спортивного тренування юних спортсменів

#### **Висновки.**

#### Тема 4: Спортивна орієнтація та відбір в юних спортсменів

План:

##### Вступ.

1. Актуальність питання системи відбору в юнацькому спорті.
2. Визначення поняття «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».
3. Основні етапи системи відбору в спортивну школу.
4. Критерії відбору в різних групах видів спорту.
5. Тестування і оцінка компонентів спортивних здібностей.
6. Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.

##### Висновки.

#### Тема 5: Етапи багаторічної підготовки юних спортсменів.

План:

##### Вступ.

1. Мета, завдання та зміст етапу початкової підготовки.
2. Мета, завдання та зміст етапу попередньої базової підготовки.
3. Мета, завдання та зміст етапу спеціалізованої базової підготовки.
4. Мета, завдання та зміст етапу підготовки до вищих досягнень.
5. Змагальна підготовка в системі підготовки юних спортсменів..

##### Висновки.

#### Тема 6: Контроль підготовки юних спортсменів.

План:

##### Вступ.

1. Мета, об'єкт і види контролю.
2. Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів.
3. Контроль різних сторін підготовленості юних спортсменів.
4. Контроль змагальної діяльності.
5. Корекція підготовки юних спортсменів.

##### Висновки.

### 9. Методи навчання

#### 1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
- виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).

#### 2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

### **10. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.

**Підсумковий контроль** – залік.

### **Залікові питання**

1. Формування теорії і методики юнацького спорту як наукової та навчальної дисципліни.
2. Виховання моральних та вольових якостей юних спортсменів.
3. Створення передумов до ефективного навчання техніці спортивних вправ.
4. Вікові особливості навчання техніці і тактиці юних спортсменів.
5. Формування опорно-рухового апарату і рухових функцій організму юних спортсменів.
6. Динаміка розвитку функціональних систем в дитячо-юнацькому віці.
7. Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості.
8. Індивідуальні здібності та вибір занять спортом. Психофізіологічні передумови розвитку спортивних здібностей.
9. Соматичний розвиток і спортивні здібності.
10. Тестування і оцінка компонентів спортивних здібностей.
11. Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.
12. Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини.
13. Загальна характеристика системи багаторічної підготовки спортсменів.
14. Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
15. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування.
16. Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
17. Провідні засоби і методи тренування.
18. Основи методики тренування.
19. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.
20. Етап спеціальної базової підготовки та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
21. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
22. Провідні засоби і методи тренування.
23. Основи методики тренування.
24. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.

25. Мета, об'єкт і види контролю.
26. Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів.
27. Контроль фізичної підготовленості.
28. Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості.
29. Контроль психічної підготовленості.
30. Контроль змагальної діяльності.
31. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
32. Корекція підготовки юних спортсменів.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота							Сума
Змістовий модуль	№1		№ 2				
<b>Всього (денна форма)</b>	<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>100</b>
	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	
Опитування на заняттях	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-30
Матеріали самопідготовки	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-30
Виконання практичних робіт	0-10	-	-	-	-	-	0-10
Виконання завдань самостійної роботи	-	0-10	0-10	-	-	0-10	0-30
<b>Всього (заочна форма)</b>	<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>100</b>
	<b>13</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	
Опитування на заняттях	-	0-8	-	-	-	0-8	0-16
Матеріали самопідготовки	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-30
Виконання завдань самостійної роботи	0-10	0-10	0-10	-	-	0-10	0-40
Виконання контрольної роботи	0-14						0-14

T1, T2 ... T6 – теми змістових модулів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>		
60-63	<b>E</b>	задовільно	не зараховано з можливістю повторного складання
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	

0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	----------	--	---

## 12. Методичне забезпечення

### Зміст семінарських занять

#### Змістовий модуль 1. Організаційні аспекти функціонування юнацького спорту

##### Тема 1. (1-2-е заняття) Программно-нормативне забезпечення юнацького спорту.

Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту. Основні організаційні форми підготовки юних спортсменів. Задачі спортивних шкіл різних типів. Програмно-методичні документи, що регламентують діяльність спортивних шкіл. Основні форми навчально-тренувальних занять і форми планування роботи спортивних шкіл. Ефективність навчально-тренувального процесу в спортивній школі. Роль училища фізичної культури в системі підготовки спортивних резервів.

##### Практична робота (3-є заняття)

Проаналізувати наявні протиріччя, які існують між наявною програмою підготовки юних спортсменів в обраному виді спорту та теоретико-методичними засадами загальної теорії підготовки юних спортсменів (форма довільна).

##### Тема 2. (4-е заняття) Всеукраїнські та Міжнародні змагання юних спортсменів. Юнацькі Олімпійські ігри.

Місце змагань в системі підготовки юних спортсменів. Структура змагань різних вікових груп. Основні документи, якими регламентується організація і проведення змагань для юних спортсменів. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку. Юнацькі Олімпійські ігри.

##### Короткий зміст самостійної роботи (за вибором)

#### 1. Скласти програму тренувань підготовчого періоду макроциклу для юних спортсменів з обраного виду спорту.

Алгоритм виконання:

Визначити:

1. Вік і стать спортсмена.
2. Спортивну спеціалізацію.
3. Спортивний стаж.
4. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять.
5. Характеристика підготовчого періоду, що планується.
6. Завдання підготовчого періоду, що планується.

7. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна.

8. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.

## **2. Скласти комплекс вправ спрямованих на вивчення та удосконалення техніки виконання вправи.**

Алгоритм виконання:

Визначити:

1. Вік і стать спортсмена.
2. Спортивну спеціалізацію.
3. Спортивний стаж.
4. Назва вправи, яку необхідно вивчити або удосконалити та її зміст.
5. Характеристика засобів і методів навчання або удосконалення техніки виконання вправи.

виконання вправи.

9. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження при навчання вправи.

## **Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи підготовки юних спортсменів**

### **Тема 3. (5-6-е заняття) Морфо-функціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів**

Динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці. Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості. Індивідуальні здібності та вибір занять спортом. Психофізіологічні передумови розвитку спортивних здібностей.

### **Тема 4. (7-8-е заняття) Спортивна орієнтація та відбір юних спортсменів**

Актуальність і важливість системи відбору. Визначення поняття «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах. Критерії відбору в різних групах видів спорту. Тестування і оцінка компонентів спортивних здібностей. Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.

### **Тема 5. (9-10-е заняття) Етапи багаторічної підготовки спортсменів**

Загальна характеристика системи багаторічної підготовки спортсменів. Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування.

Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі

підготовки спортсменів на цьому етапі.

Етап спеціальної базової підготовки та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Провідні засоби і методи тренування. Основи методики тренування. Змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.

### **Тема 6. (11-е заняття) Контроль і корекція підготовки юних спортсменів**

Мета, об'єкт і види контролю. Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів. Контроль різних сторін підготовленості юних спортсменів. Контроль змагальної діяльності. Корекція підготовки юних спортсменів.

#### **Теми та короткий зміст самостійної роботи (за вибором)**

#### **1. Розробити план тренувального завдання з удосконалення фізичної якості юних спортсменів на прикладі обраного виду спорту**

Алгоритм виконання завдання:

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію.
2. Визначити мету та завдання тренувального заняття.
3. Провести відбір методів і засобів, що будуть використовуватися для вирішення завдань тренувального заняття; визначити тривалість та інтенсивність виконання вправ, інтервалів та характеру відпочинку.
4. Обґрунтувати методи і засоби, що пропонуються для вирішення завдань тренувального заняття.

#### **2. Розробити програму підсумкового контролю підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.**

Алгоритм виконання завдання:

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію;
2. Вказати вік спортсменів, які піддаються контролю;
3. Визначити мету та завдання даного контролю;
4. Охарактеризувати батарею тестів та обґрунтувати її інформативність.

### **13. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания высших учебных заведений]. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
2. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков: [навч. пос.] / Волков Л. В. – К. : Вища школа, 1993. – 152 с.
3. Волков В. Н. Спортивный отбор / Волков В. Н., Филин В. П. – М. : ФиС, 1983.
4. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / Клименко В. В. – К. : Здоров'я, 1987. – 167 с.

5. 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
6. 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.
7. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / Сахновский К. П. – К. : Здоров'я, 1990. – 150 с.
8. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / Филин В. П. – М. : Фізкультура и спорт, 1987. – 128 с.
9. Филин В. П. Основы юношеского спорта / Филин В. П., Фомин Н. А. – М. : ФиС, 1980. – 255 с.

#### **Допоміжна**

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / Боген М. М. – М. : ФиС, 1985. - 89 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основы методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

### **13. Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
2. <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://www.nbuiv.gov.ua/>
4. <http://www.noc.lviv.ua/litni-yunatski-olimpijski-ihry-v-nankin>
5. <http://www.nanjing2014.org/en/>
6. Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.