

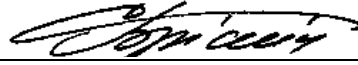
“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри

Теорії спорту та фізичної культури

протокол № 1

Зав. каф



Бріскін Ю. А.

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНИХ РОБІТ**

**з дисципліни «Теорія і методика юнацького спорту» для студентів 5  
курсу ФПК ІІІ та 3О**

**Конспекти самопідготовки** (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на семінарських заняттях).

### **Творча робота**

**Підготовка презентації на одну з тем:**

1. «Історія зародження та розвитку Юнацьких Олімпійських ігор»;
2. «Юнацькі Олімпійські ігри сучасності: особливості проведення.»;
3. «Європейські Юнацькі олімпійські фестивалі»;
4. «Всеукраїнські змагання для юнацтва»;
5. «Участь спортсменів України в Юнацьких Олімпійських іграх».

Студенти обирають тему і можуть зосередитися на одних конкретних змаганнях або ж розглянути особливості їх проведення загалом. Презентацію можна готувати як у відео форматі, так і у мультимедійному.

Підготована презентація повинна бути захищеною на занятті, супроводжуючись доповіддю. Студенту відводиться до 10 хв. По завершенні можуть бути передбачені запитання.

### **Аналітична робота (на одну із запропонованих тем)**

**1. Аналіз протиріч у чинних програмно-нормативних документах з обраного виду спорту**

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

**2. 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.

### **3. Обґрунтувати батарею тестів для виявлення здібностей юних спортсменів по завершенні одного з циклів підготовки**

Алгоритм виконання:

Визначити:

1. Вік і стать спортсмена.
2. Спортивну спеціалізацію.
3. Спортивний стаж.
4. Завдання і тривалість пройденого циклу (мікро-, мезо-, етапу, періоду макроциклу тощо) підготовки.
5. Орієнтовані засоби і методи підготовки у визначеному циклі підготовки.
6. Тестові вправи для об'єктивної оцінки рівня підготовленості спортсмена

Обґрунтувати доцільність застосування обраної батареї тестів.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Булатова М. М. 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.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учеб. для вузов физ. культуры и ф-тов физ. воспитания высш. учеб. завед.]. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
3. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків : [навч. посіб.] / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
4. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / Клименко В. В. – Киев : Здоров'я, 1987. – 167 с.
5. 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.

6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2.
7. Пасічник В. Вікові особливості фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / Вікторія Пасічник, Мар'ян Пітин // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25/26. – С. 225–234.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
9. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / Сахновский К. П. – Киев : Здоров'я, 1990. – 150 с.
10. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / Филин В. П. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

#### **Допоміжна:**

1. Задорожна О. Ефективність алгоритмізованих навчально-ігрових засобів теоретичної підготовки юних фехтувальників / Ольга Задорожна, Христина Хіменес // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 87–91.
2. Линець М. Удосконалення фізичної підготовки орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки на основі диференційованого підходу / Михайло Линець, Христина Хіменес, Іван Войтович // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 309–315.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
4. Мельник М. Підходи до системи підготовки спортсменів у студентському спорті України / Михайло Мельник, Мар'ян Пітин // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті : тези доп. XII Міжнар. наук. конф. – Львів, 2016. – С. 12–14.
5. Himenes Ch. The structure of orienteering competitors' physical preparedness at the stage of preliminary base training / Chrystyna Himenes, Mykhailo Lynets' // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 3. – С. 41–46.

#### **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. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)
6. *Отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>*
7. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
8. *Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/>*