

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

(найменування центрального органу управління освітою, власник)

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

(назва навчальної дисципліни)

### ПРОГРАМА нормативної навчальної дисципліни підготовки бакалавр

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

напряму 6.010202 спорт

(шифр і назва напряму)

спеціальності \_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПІ \_\_\_\_\_)

ЛЬВІВ - 2018

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика юнацького спорту» для студентів за напрямом підготовки 6.010202 «Спорт»

Х с. (заочна форма навчання).

Розробник: доцент, к. фіз. вих. і с. Хіменес Х. Р.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри Теорії спорту та фізичної культури

Протокол № 1

Завідувач кафедри Теорії спорту та фізичної культури



(підпис)

(Бріскін Ю.А.)

(прізвище та ініціали)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “ Теорія і методика юнацького спорту ” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки рівня вищої освіти «бакалавр» напряму 6.010202 «Спорт».

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є знання про важливі аспекти організаційного та методичного характеру у підготовці юних спортсменів на початкових етапах багаторічної підготовки.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Олімпійський спорт», «Професійний спорт», «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів», «Фізіологія спорту», «Біохімія спорту».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Організаційні аспекти функціонування юнацького спорту
2. Теоретико-методичні основи підготовки юних спортсменів.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **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.

1.2. Основними **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.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:  
**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 на основі особливостей їхніх адаптаційних реакцій, 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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 60 годин / 2 кредити ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни:**

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

#### **Тема 1. 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. 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. 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. 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. 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 спеціальної 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. 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. 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/>

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** залік.

**5. Засоби діагностики успішності навчання:**

- опитування на заняттях;
- перевірка матеріалів самопідготовки та завдань творчої і аналітичної роботи;
- перевірка контрольних робіт залік.

### **Залікові вимоги**

1. Формування теорії і методики юнацького спорту як наукової та навчальної дисципліни.
2. Виховання моральних та волевих 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 чутливих 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.