

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри  
олімпійського, професійного  
та адаптивного спорту  
27 серпня 2015 р. протокол № 1

Зав. каф \_\_\_\_\_ Бріскін Ю. А.

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

**з дисципліни «Теорія і методика юнацького спорту» для студентів 4  
курсу ФС та 5 курсу ФПК ІІІ та ЗО**

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

**Програма підсумкового контролю підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.**

Алгоритм виконання завдання:

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію;
2. Вказати вік спортсменів;
3. Визначити мету та завдання контролю;
4. Охарактеризувати обрані тести та обґрунтувати її інформативність.

**Програма 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.

**Аналіз протиріч у чинних програмно-нормативних документах з обраного виду спорту (тільки для студентів ФПК ІІІ та ЗО).** Проаналізувати наявні протиріччя, які існують між наявною програмою підготовки юних спортсменів в обраному виді спорту та теоретико-методичними засадами загальної теорії підготовки юних спортсменів.

## 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. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: [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. – 320с.

## 13. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
2. <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://www.nbu.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.