

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра спорту та фітнесу

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів: Дитячо-юнацький спорт»

Курс:	3
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Освітня програма:	017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»
Форма проведення:	комп'ютерне тестування
Тривалість проведення:	2 год.

Київ - 2025

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ

Критерії оцінювання знань студентів

Форма проведення – комп'ютерне тестування.

Екзаменаційне завдання складається з:

- *тестових запитань* (40 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей). Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування.

Час складання екзамену:

- тестування 40 хвилин (по 1 хвилині на питання).

Кількість спроб – 1.

*Екзамен може проводитись дистанційно.

Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів. Критерії оцінювання – розподіл балів: тестові питання з варіантами відповідей – 40 балів (1 питання – 1 бал).

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ТЕМ, ЗА ЯКИМИ СФОРМОВАНІ ТЕСТОВІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ:

1. Розкрийте вікову періодизацію та її урахування при побудові тренувального процесу.
2. Охарактеризуйте вікові періоди розвитку людини.
3. Визначте критерії вікової періодизації.
4. Розкрийте анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку та надайте методичні рекомендації для побудови тренувального процесу.
5. Розкрийте анатомо-фізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку та надайте методичні рекомендації для побудови тренувального процесу.
6. Розкрийте анатомо-фізіологічні особливості дітей старшого шкільного віку та надайте методичні рекомендації для побудови тренувального процесу.
7. Охарактеризуйте взаємозв'язок фізіологічних функцій та розмірів органів у дітей та підлітків.
8. Охарактеризуйте показники серцево-судинної та дихальної систем дітей та підлітків.
9. Надайте характеристику аеробної та анаеробної діяльності дітей та підлітків.
10. Розкрийте особливості відновлення дітей та підлітків.
11. Назвіть сенситивні періоди розвитку рухових якостей.
12. Розкрийте вікову динаміку природного розвитку сили.

13. Опишіть засоби розвитку сили у дітей та підлітків.
14. Розкрийте методику розвитку максимальної сили у дітей та підлітків.
15. Розкрийте методику розвитку вибухової сили у дітей та підлітків.
16. Розкрийте методику розвитку швидкісної сили у дітей та підлітків.
17. Розкрийте методику розвитку силової витривалості у дітей та підлітків.
18. Розкрийте методику розвитку силових якостей дівчат і жінок.
19. Охарактеризуйте вікову динаміку природного розвитку швидкості.
20. Назвіть засоби розвитку швидкості у дітей та підлітків.
21. Опишіть методику розвитку швидкості простих реакцій.
22. Опишіть методику розвитку швидкості складних реакцій.
23. Надайте методичні рекомендації щодо попередження “швидкісного бар’єру” та його усунення.
24. Визначте особливості вікової динаміки природного розвитку витривалості. Назвіть засоби розвитку витривалості у дітей та підлітків.
25. Визначте методику розвитку загальної витривалості у дітей та підлітків.
26. Охарактеризуйте вікову динаміку природного розвитку гнучкості.
27. Назвіть засоби розвитку гнучкості у дітей та підлітків.
28. Опишіть методику розвитку гнучкості у дітей та підлітків.
29. Визначте вікову динаміку природного розвитку координаційних здібностей. Назвіть засоби розвитку координаційних здібностей у дітей та підлітків.
30. Визначте загальні положення методики розвитку координаційних здібностей.
31. Охарактеризуйте стадії багаторічної підготовки.
32. Назвіть вікову межу етапів багаторічної підготовки.
33. Надайте характеристику етапу початкової підготовки.
34. Надайте характеристику етапу попередньої базової підготовки.
35. Надайте характеристику етапу спеціалізованої базової підготовки.
36. Надайте характеристику етапу підготовки до вищих досягнень.
37. Надайте характеристику етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
38. Надайте характеристику етапу збереження вищої спортивної майстерності.
39. Надайте характеристику етапу поступового зниження досягнень.
40. Надайте характеристику етапу уходу зі спорту вищих досягнень.
41. Визначте особливості підготовки до Юнацьких Олімпійських ігор.
42. Охарактеризуйте стратегії періодизації річної підготовки.
43. Охарактеризуйте одноциклові моделі періодизації річної підготовки.
44. Охарактеризуйте двохциклові моделі періодизації річної підготовки. Охарактеризуйте трьохциклові моделі періодизації річної підготовки.
45. Надайте характеристику підготовчого, змагального, перехідного періодів річної підготовки.
46. Визначте особливості побудови мезоциклів з урахуванням віку та рівня підготовленості спортсменів.
47. Визначте особливості побудови мезоциклів при тренуванні дівчат та жінок.
48. Визначте особливості побудови мікроциклів різного типу із урахуванням віку та рівня підготовленості спортсменів.

49. Назвіть особливості побудови мікроциклів на різних етапах багаторічної підготовки.
50. Охарактеризуйте структуру занять, типи занять, організацію занять, спрямованість занять в річній та в багаторічній підготовці.
51. Визначте структуру та зміст розминки в різних видах спорту і з урахуванням віку та рівня підготовленості спортсменів.
52. Назвіть особливості перед змагального мезоциклу, охарактеризуйте зміст тренувань в перед змагальному мезоциклі.
53. Охарактеризуйте сучасні моделі періодизації спортивної підготовки.
54. Охарактеризуйте взаємозв'язок відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки.
55. Назвіть критерії спортивного відбору.
56. Охарактеризуйте первинний відбір і орієнтацію на першому етапі багаторічної підготовки. Назвіть вікові межі для зарахування дітей в групи початкової підготовки.
57. Охарактеризуйте попередній відбір і орієнтацію на другому етапі багаторічної підготовки.
58. Охарактеризуйте проміжний відбір і орієнтацію на третьому етапі багаторічної підготовки.
59. Охарактеризуйте основний відбір і орієнтацію на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки.
60. Охарактеризуйте заключний відбір і орієнтацію на шостому та сьомому етапах багаторічної підготовки.

Рекомендовані джерела

Основна (базова)

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
2. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

Додаткова:

1. Дулібський А. Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 8(128). С. 54-60
2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.
3. Мітова О.О., Малойван Я.В., Кіреєв О.А., Мицак О.В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Методичні рекомендації з курсу «ТМС

(волейбол)» для самостійної роботи студентів денної та заочної форми навчання, викладачів спеціальних навчальних закладів, тренерів. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 17 с

4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с
5. Костюкевич, В. М. та ін. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
6. Шинкарук О. Спадкові та набуті ознаки в процесі спортивного відбору. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № 1(1). С. 65-74
7. Шинкарук О.А., Мітова О.О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ПДАФКіС, №1. 2017. С. 105-112.

Екзаменатор:

к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.

Завідувач кафедри:

к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.