

«ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ»

Поля форми	Опис поля форми
Київський університет Бориса Грінченка	Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту
Кафедра	Спорту та фітнесу
Програма екзамену з дисципліни: <u>«Загальна теорія підготовки спортсменів: Дитячо-юнацький спорт»</u>	<u>«Загальна теорія підготовки спортсменів: Дитячо-юнацький спорт»</u>
<u>Курс:</u> <u>Спеціальність:</u>	ІІІ, група ТДб-1-17-4,0 д 017 Фізична культура і спорт
Форма проведення	письмова
Тривалість проведення	90 хв.
Максимальна кількість балів: 40	40 балів В кожному білеті є по 3 завдання. 1 завдання – 10 балів. Дайте визначення поняттям.....(завдання містить 5 понять відповідно до тематики дисципліни, кожне поняття та відповідно правильне до нього визначення оцінюється в 2 бали, часткова або неповна відповідь - оцінюється в 1 бал. Разом: 10 балів. 2 завдання – 15 балів. Заповніть таблицю відповідно до завдання. 3 завдання – 15 балів. Заповніть таблицю відповідно до завдання. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ завдання 2-3: 1) повне та правильна відповідь на завдання - 15 балів;

	2) недостатньо повне виконання чи не зовсім правильне виконання завдання – 11-14 балів; 3) неповне виконання чи частково правильне виконання завдання з недостатньо обґрунтованими поясненнями чи висновками – 6-10 балів; 4) часткове виконання роботи із суттєвими погрішностями та необґрунтованими чи відсутніми висновками - 1-5 балів.
Перелік допоміжних матеріалів	-
Орієнтовний перелік питань:	<i>додається</i>
Екзаменатор: _____	Білецька В.В.
Завідувач кафедри: _____	Білецька В.В.

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ:
«ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ДИТЯЧО-
ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ»**

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 характеристики 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 методика 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. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

Додаткова

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
2. Бачинська Н.В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні: навчальний посібник / Н.В. Бачинська. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2011. – 192 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований : [учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 03.21.00 «Физическая культура» и спец. 03.21.01 «Физическая культура и спорт»] / А. А. Красников. – Москва : Физическая культура, 2005. – 176 с.
5. Медико-біологічні основи фіз. культури і спорту. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 328 с.
6. Носко М.О. Гандбол: технологія навчання та тренування в дитячо-юнацьких спортивних школах та школах олімпійського резерву: підручник / М.О. Носко, О.О. Данілов, В.М. Маслов; МОНМСУ. – Київ: СПД Чалчинська

Н.В., 2013. – 244 с.

7. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.

8. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.

9. Теория и методика физического воспитания / Под общ. Ред. Т.Ю. Круцевич. - К. : Олимпийская литература, 2012. - Т. I. - 424 с. - Т. II. – 480 с

10. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О.А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с. – Гриф МОНУ №1/11-1214 від 2 9.01.2014 р.