

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

«12» вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ"

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Озерова О.А. к.н. з фіз.вих. і сп., доцент

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)


(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від "12" вересня 2022 року

Завідувач кафедри


(підпис)

(О.М. Шамич).
(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від "8" вересня 2022 року

Гарант ОПП


(підпис)

(О.А. Озерова).
(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2022-2023 рр.

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: денна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних										
				Разом	Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	р			
017	Фізична культура і спорт	3	90	40	20	20	50				1	3	6	

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання: заочна										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних										
				Разом	Л	Пр	Пз	КП	КР	РГ	р			
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10	10	70				1	3	8	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – формування у студентів загальних основ навчально-тренувальної діяльності, навчання техніки виду спорту та особистісного розвитку юних спортсменів у системі багаторічної підготовки.

Завдання:

- засвоєння теоретичного курсу, що включає: загальну характеристику тренувального процесу та змагань, їх місце та зв'язки в системі суспільних явищ; основні поняття теорії спорту; закономірності, принципи та основні методичні положення підготовки юних спортсменів; мету, завдання, засоби та методи спортивного тренування; розділи спортивного тренування; структуру і методику побудови спортивного тренування; модельні характеристики юних спортсменів; змагання і змагальну діяльність в підготовці спортсмена;
- оволодіння вміннями складати документи планування, моделі юних спортсменів;
- самостійне вивчення програмного матеріалу за рекомендованою літературою, виконання домашніх завдань, участь в організації і проведенні змагань у ЗОШ та спортивних школах під час проходження педагогічної практики;
- виховання зацікавленості в систематичному здобутті знань з предмету, любові до професії тренера-викладача;
- написання контрольної роботи за тематикою лекцій та семінарів.

Під час вивчення курсу студенти засвоять такі теоретичні знання: основні поняття теорії спорту; значення юнацького спорту та його місце в олімпійському спорті; закономірності, принципи та основні методичні положення підготовки юних спортсменів; мету, завдання, засоби та методи спортивного тренування; розділи спортивного тренування; структуру і методику побудови спортивного тренування; модельні характеристики юних спортсменів; змагання і змагальну діяльність в підготовці спортсмена.

Навчальний курс «Теорія та методика дитячого та юнацького спорту» виховує зацікавленість до самостійного опрацювання літературних джерел і допомагає майбутнім фахівцям у подальшій роботі за фахом.

Передумови для вивчення дисципліни. Попередніми вивченими дисциплінами, на яких ґрунтується дисципліна ТМЮС: теорія і методика обраного виду спорту, гігієна фізичного виховання і спорту, анатомія, фізіологія людини, спортивна морфологія, підвищення спортивної майстерності, дисципліни за видами спорту з методикою викладання, педагогіка та ін.

Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді, тестування, практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, залік	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації,	ІК ЗК 1,4,6,9,12 ФК 2,6,7,10,12,14
2.	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.			ІК ЗК 1,6,8,12 ФК 1,6,13,14
3.	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.			ІК ЗК 4,5,8,9,12 ФК 2,5,10,11,12,13
4.	ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,8,12 ФК 2,7,8,10,14
5.	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.			ІК ЗК 1,2,5,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5,7,10,13,14

Програма навчальної дисципліни (для денної форми навчання)

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи системи підготовки юних спортсменів (20 годин).

Лекція 1. Розвиток теорії і методики дитячо-юнацького спорту як наукової і навчальної дисципліни. Базові поняття та терміни.

Лекція 2. Мета і завдання спортивної підготовки юних спортсменів. Сторони підготовки. Загальні закономірності, принципи та методичні положення підготовки юних спортсменів.

Лекція 3. Засоби спортивної підготовки юних спортсменів та їх класифікація. Методи спортивної підготовки юних спортсменів. Структура тренувальних навантажень та їх регулювання.

Лекція 4. Система комплексного контролю в управлінні підготовкою юних спортсменів.

Лекція 5. Етап початкової підготовки юних спортсменів.

Лекція 6. Етап базової підготовки юних спортсменів.

Лекція 7. Етап спортивного удосконалення.

Лекція 8. Періодизація спортивної підготовки юних спортсменів.

Лекція 9. Спортивна орієнтація та спортивний відбір юних спортсменів.

Лекція 10. Прогнозування в системі підготовки юних спортсменів.

Змістовий модуль 2. Організаційно-методичні основи системи підготовки юних спортсменів (30 годин).

Лекція 11. Біологічні основи психофізичного розвитку юних спортсменів.

Лекція 12. Навчання руховим діям та виховання юних спортсменів.

Лекція 13. Методика розвитку координаційних здібностей у юних спортсменів.

Лекція 14. Методика розвитку сили у юних спортсменів.

Лекція 15. Методика розвитку швидкості у юних спортсменів.

Лекція 16. Методика розвитку загальної (аеробної) витривалості у юних спортсменів.

Лекція 17. Методика розвитку гнучкості у юних спортсменів.

Лекція 18. Фізичні навантаження в системі підготовки юних спортсменів.

Лекція 19-20. Змагальна діяльність юних спортсменів.

Лекція 21. Контроль і корекція змагальної діяльності. Контроль і корекція тренувальних і змагальних навантажень.

Лекція 22. Програмно-нормативне забезпечення дитячо-юнацького спорту в Україні.

Лекція 23. Організаційна структура дитячо-юнацького спорту в Україні.

Лекція 24. Задачі спортивних шкіл різних типів. Спеціалізовані ДЮСШ, специфіка їх роботи.

Лекція 25. Заключна лекція: відповіді на питання; обговорення тем попередніх лекцій.

Змістовний модуль 3: Практичні заняття (семінари)

№ з/п	Теми семінару	К-ть годин
1.	Глумачення і загальна характеристика понять: спорт, спортивна підготовка, спортивне тренування, тренуваність, спортивна форма, змагальна діяльність. Мета і завдання дитячо-юнацького спорту. Об'єкт і предмет, структура навчальної дисципліни.	3
2.	Характеристика загальних положень і фізичних принципів і їх роль в підготовці юних спортсменів. Принцип спрямованості підготовки юних спортсменів до вищих досягнень. Принцип поглибленої спеціалізації та індивідуалізації тренувального процесу. Принцип взаємозв'язку загальної та спеціальної підготовки юних спортсменів. Принцип безперервності тренувального процесу юних спортсменів. Принцип циклічності тренувального процесу. Принцип хвилеподібного характеру динаміки тренувальних навантажень.	3
3.	Засоби спортивної підготовки юних спортсменів та їх класифікація. Методи спортивної підготовки юних спортсменів. Структура тренувальних навантажень та їх регулювання.	2

4.	Роль комплексного контролю в підготовці юних спортсменів. Види контролю та їх характеристика. Завдання комплексного контролю. Особливості комплексного контролю в різних видах спорту. Основний зміст педагогічного контролю. Особливості комплексного лікарського контролю в спортивних школах.	3
5.	Мета і основні завдання етапу початкової підготовки; особливості підготовки юних спортсменів; дидактичні вимоги до організації тренувального процесу; педагогічний контроль показників спортивної підготовки.	2
6.	Мета і основні завдання базового етапу підготовки; особливості технічної підготовки в різних видах спорту; загальна та спеціальна фізична підготовка юних спортсменів; виховна робота з юними спортсменами; педагогічний контроль показників спортивної підготовки.	2
7.	Мета і основні завдання етапу спортивного удосконалення; удосконалення техніко-тактичної підготовки; основні завдання і зміст фізичної підготовки; значення та зміст психологічної підготовки; педагогічний контроль показників спортивної підготовленості спортсменів.	2
8.	Закономірності розвитку спортивної форми як основи періодизації тренувального процесу. Загальна характеристика структури тренувальних занять. Загальна характеристика структури і типів тренувальних мікроциклів. Структурна побудова і типи тренувальних мезоциклів. Характеристика структурної побудови тренувального макроциклу. Особливості побудови тренувального процесу в різних видах спорту.	3
9.	Значення спортивної орієнтації та відбору для досягнення спортивних результатів. Тлумачення понять "спортивна орієнтація", "спортивний відбір". Організаційні основи системи спортивного відбору. Особливості методики відбору юних спортсменів. Критерії відбору обдарованих дітей в спортивні школи. Етапи спортивної орієнтації та спортивного відбору, їх характеристика.	3
10.	Педагогічні критерії визначення рухової обдарованості юних спортсменів. Технології прогнозу рухової обдарованості юних спортсменів.	2
11.	Поняття анатомічний, біологічний, руховий вік дітей та підлітків. Вікові особливості розвитку функціональних можливостей та сенситивні періоди розвитку здібностей юних спортсменів. Біологічні основи адаптації організму до спортивної діяльності, макро-, мезо- та мікро ритми функціональної діяльності юних спортсменів.	3
12.	Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Принципи, методи і засоби рухових дій. Етапи і стадії технічної підготовки юних спортсменів. Шляхи підвищення ефективності формування рухових навичок. Принципи, засоби і методи виховання моральних і вольових якостей юних спортсменів.	2
13.	Загальна характеристика та види координаційних здібностей. Завдання та вікові особливості координаційної підготовки в юнацькому спорті. Засоби розвитку загальних та спеціальних видів координаційних здібностей.	2
14.	Методологія силової підготовки юних спортсменів та структура силових здібностей. М'язова система людини, вікові особливості силової підготовки в юнацькому спорті. Методика розвитку різних видів сили та різних м'язових груп у юних спортсменів.	2
15.	Структура швидкісних здібностей. Фактори, що впливають на розвиток і визначають прояв швидкісних здібностей. Вікові особливості швидкісної підготовки юних спортсменів. Методика розвитку швидкісних здібностей у юних спортсменів.	2

16.	Структура аеробних здібностей. Фактори, що впливають на розвиток і визначають прояв аеробних здібностей. Вікові особливості аеробних здібностей юних спортсменів. Методика розвитку аеробних здібностей у юних спортсменів.	2
17.	Структура здібності до гнучкості у суглобах та хребті. Фактори, що визначають гнучкість у суглобах та вікові особливості розвитку до здібності до гнучкості в суглобах та хребті. Методика розвитку здібності до гнучкості у суглобах та хребті у юних спортсменів.	2
18.	Поняття «фізичне навантаження» та узагальнююча його характеристика, варіативні його компоненти. Методика планування тренувального та змагального навантаження юних спортсменів. Індивідуальне нормування тренувальних навантажень юних спортсменів.	2
19.	Система змагань. Специфічні особливості змагальної діяльності. Змагання в системі підготовки юних спортсменів. Види спортивних змагань. Структура і зміст змагальної діяльності в дитячому та юнацькому спорті. Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту. Структура і зміст "Положення про змагання".	3
20.	Способи проведення та характер спортивних змагань. Способи визначення результату в різних видах спорту. Фактори результативності змагальної діяльності юних спортсменів. Фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності юних спортсменів. Умови проведення змагань, що впливають на результативність. Особливості планування змагань. Роль і місце змагань в багаторічній підготовці юних спортсменів.	3
21.	Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.	2
22.	Основні терміни і поняття теорії дитячо-юнацького спорту. Програмно-методичне забезпечення дитячо-юнацького спорту, система підготовки кадрів в галузі фізичної культури і спорту.	2
23.	Організаційна структура підготовки спортивних резервів в Україні, організація дитячо-юнацького спорту в різних країнах,	2
24.	Типи і види ДЮСШ, головні завдання роботи. Управління системою підготовки юних спортсменів. Специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу з юними спортсменами. Організаційна структура ДЮСШ, основний зміст і напрямки діяльності.	3
25.	Підсумковий семінар. Підготовка до заліку/екзамену.	3
Усього годин		50

Програма навчальної дисципліни

(для заочної форми навчання)

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи системи підготовки юних спортсменів (10 годин).

Лекція 1. Розвиток теорії і методики дитячо-юнацького спорту як наукової і навчальної дисципліни. Базові поняття та терміни. Мета і завдання, загальні закономірності, принципи та методичні положення підготовки юних спортсменів.

Лекція 2. Засоби спортивної підготовки юних спортсменів та їх класифікація. Методи спортивної підготовки юних спортсменів. Система комплексного контролю в управлінні підготовкою юних спортсменів.

Лекція 3. Етапи багаторічної підготовки юних спортсменів.

Лекція 4. Періодизація спортивної підготовки юних спортсменів.

Лекція 5. Спортивна орієнтація та спортивний відбір юних спортсменів.
Прогнозування в системі підготовки юних спортсменів.

Змістовий модуль 2. Організаційно-методичні основи системи підготовки юних спортсменів (10 годин).

Лекція 6. Біологічні основи психофізичного розвитку юних спортсменів. Навчання руховим діям та виховання юних спортсменів. Фізичні навантаження в системі підготовки юних спортсменів.

Лекція 7. Методика розвитку координаційних здібностей, швидкості та гнучкості у юних спортсменів.

Лекція 8. Методика розвитку сили у юних спортсменів. Методика розвитку загальної (аеробної) витривалості у юних спортсменів.

Лекція 9. Змагальна діяльність юних спортсменів.

Лекція 10. Програмно-нормативне забезпечення дитячо-юнацького спорту в Україні. Організаційна структура дитячо-юнацького спорту в Україні. Задачі спортивних шкіл різних типів. Спеціалізовані ДЮСШ, специфіка їх роботи.

Змістовний модуль 3: Практичні заняття (семінари)

№ з/п	Тема семінару	К-ть годин
1.	Характеристика загальних положень і фізичних принципів і їх роль в підготовці юних спортсменів. Засоби спортивної підготовки юних спортсменів та їх класифікація. Методи спортивної підготовки юних спортсменів. Структура тренувальних навантажень та їх регулювання.	3
2.	Мета і основні завдання етапу початкової підготовки; особливості підготовки юних спортсменів; дидактичні вимоги до організації тренувального процесу; педагогічний контроль показників спортивної підготовки. Мета і основні завдання базового етапу підготовки; особливості технічної підготовки в різних видах спорту; загальна та спеціальна фізична підготовка юних спортсменів; виховна робота з юними спортсменами; педагогічний контроль показників спортивної підготовки. Мета і основні завдання етапу спортивного удосконалення; удосконалення техніко-тактичної підготовки; основні завдання і зміст фізичної підготовки; значення та зміст психологічної підготовки; педагогічний контроль показників спортивної підготовленості спортсменів.	3
3.	Роль комплексного контролю в підготовці юних спортсменів. Види контролю та їх характеристика. Завдання комплексного контролю. Особливості комплексного контролю в різних видах спорту. Основний зміст педагогічного контролю. Особливості комплексного лікарського контролю в спортивних школах.	2
4.	Закономірності розвитку спортивної форми як основи періодизації тренувального процесу. Значення спортивної орієнтації та відбору для досягнення спортивних результатів. Педагогічні критерії визначення	3

	рухової обдарованості юних спортсменів. Технології прогнозу рухової обдарованості юних спортсменів.	
5.	Поняття анатомічний, біологічний, руховий вік дітей та підлітків. Вікові особливості розвитку функціональних можливостей та сенситивні періоди розвитку здібностей юних спортсменів. Біологічні основи адаптації організму до спортивної діяльності, макро-, мезо- та мікро ритми функціональної діяльності юних спортсменів.	2
6.	Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Принципи, методи і засоби рухових дій. Етапи і стадії технічної підготовки юних спортсменів. Шляхи підвищення ефективності формування рухових навичок. Принципи, засоби і методи виховання моральних і вольових якостей юних спортсменів.	2
7.	Фізична підготовка юних спортсменів: розвиток швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості. Поняття «фізичне навантаження» та узагальнююча його характеристика, варіативні його компоненти. Методика планування тренувального та змагального навантаження юних спортсменів. Індивідуальне нормування тренувальних навантажень юних спортсменів.	2
8.	Система змагань. Специфічні особливості змагальної діяльності. Змагання в системі підготовки юних спортсменів. Види спортивних змагань. Структура і зміст змагальної діяльності в дитячому та юнацькому спорті. Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту. Структура і зміст "Положення про змагання". Способи проведення та характер спортивних змагань. Способи визначення результату в різних видах спорту. Фактори результативності змагальної діяльності юних спортсменів. Фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності юних спортсменів. Умови проведення змагань, що впливають на результативність. Особливості планування змагань. Роль і місце змагань в багаторічній підготовці юних спортсменів.	3
9.	Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.	3
10.	Основні терміни і поняття теорії дитячо-юнацького спорту. Програмно-методичне забезпечення дитячо-юнацького спорту, система підготовки кадрів в галузі фізичної культури і спорту. Організаційна структура підготовки спортивних резервів в Україні, організація дитячо-юнацького спорту в різних країнах, Типи і види ДЮСШ, головні завдання роботи. Управління системою підготовки юних спортсменів. Специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу з юними спортсменами. Організаційна структура ДЮСШ, основний зміст і напрямки діяльності.	2
Усього годин		20

Методи контролю та оцінювання знань студентів Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік

Поточне оцінювання			Підсумковий тест Контрольна робота	Сума балів
Змістовні модулі				
1	2	3		
40	60	80	20	200

Рекомендована література:

Основна

1. Алабин В.Г, Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков: Основа, 1993. — 243 с.
2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследования по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры, 1980, № 1, С. 31 — 34.
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. — 464 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
5. Платонов В. М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. — К. : Олімпійська література, 1995. — 320 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583 с.
7. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. К.: Здоровье, 1990. — 193 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017.Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. С. 221–239.
9. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. — К.: Кондор-Видавництво, 2016. — 542.
10. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник/ О.А. Шинкарук, Е.О Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. — Хмельницьк: ХНУ, 2011 — 143 с.

Допоміжна

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / Боген М. М. — М. : ФиС, 1985. - 89 с.
2. Довідник з академічної доброчесності / уклад.: В.Г. Гур'янова, Л.Т. Онисимова, Н.В. Поберій; за заг. ред. Т.О. Маринич. Суми: СумДУ, 2018. 24 с.
3. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / Вінниця: Планер, 2016. 159.

4. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / Київ: КНТ, 2018. 616 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
7. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 29 с.
8. 9.Основы персональной тренировки / Под. ред. Р.В. Эрла, Т.Р. Бехля. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 724 с.
9. 10.Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
- 10.11.Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. — М.: ФиС, 1984. — 351 с.
- 11.12.Ashanin V., Dryz V., Pyatisotskaya S., Zhernovnikova Y., Aleksieieva I., Aleksenko Y., Yefremenko A., Pilipko O. Methods for determining the biological age of different children // Journal of Physical Education and Sport. 2018. 18 (Supplement issue 4). Art 270. P. 1845–1849.