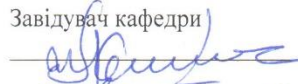


Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра _____
«Затверджую»

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

Завідувач кафедри

 Масний О.М.
« 12 » вересня 2022 р.



Розробник сидабуса

 Озерова О.А.

СИЛАБУС
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>017</u>
2) Навчальний рік: 2022/2023
3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)
4) Форма навчання: <u>денна</u> , заочна, дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) <u>обов'язкова</u>
9) Семестр: V-VI
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) <u>Доцент, канд.наук з ФВіС, О.А. Озерова, ozerova.aa@knuba.edu.ua, м/т. (068)330-38-42</u>
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): 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.
14) Мета курсу: <i>Метою</i> 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.

15) Результати навчання:				
№	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	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації,	ІК 3К 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.	роботи, Доповіді, тестування, практична		ІК 3К 1.6.8.12 ФК 1.6.13.14

3.	ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	Опитування, поточні та підсумкові	Лекції, практичні заняття	ІК 3К 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.	контрольні роботи, Доповіді, тестування, практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, залік	(семінари), консультації	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

16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
50	50		Контрольна робота	110	Залік, Екзамен
Сума годин:			210		
Загальна кількість кредитів ECTS			7		
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:			100		

17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

Лекції:

Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та організація системи підготовки юних спортсменів (20 годин).

Лекція 1. Розвиток теорії і методики дитячо-юнацького спорту як наукової і навчальної дисципліни.

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

Лекція 3. Засоби спортивної підготовки юних спортсменів та їх класифікація. Методи спортивної підготовки юних спортсменів.

Лекція 4-5. Зміст різних сторін підготовленості юних спортсменів.

Лекція 6. Багаторічна підготовка спортсменів: Етап початкової підготовки (І). Етап попередньої базової підготовки (ІІ). Етап спеціалізованої базової підготовки (ІІІ).

Лекція 7. Відбір та орієнтація спортсменів на ІІ та ІІІ етапах багаторічної підготовки.

Лекція 8. Періодизація спортивного тренування.

Лекція 9-10. Прогнозування та моделювання у 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.

Система комплексного контролю в управлінні підготовкою юних спортсменів.

Структура тренувальних навантажень та їх регулювання.

Змістовний модуль 3: Практичні заняття (семінари)

№ з/п	Теми семінару	К-ть годин
1.	Фізична вправа як засіб спортивного тренування	3
2.	Механізми енергозабезпечення у м'язовій роботі	3
3.	Структура тренувальних навантажень та їх регулювання.	2
4.	Особливості підготовки юних спортсменів на етапі початкової підготовки. 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.		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 чутливі 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 волевих 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

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	К-ь годин
1.	Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту.	3
2.	Основні організаційні форми підготовки юних спортсменів.	3
3.	Задачі спортивних шкіл різних типів.	3
4.	Програмно-нормативні документи, що регламентують діяльність спортивних шкіл.	3

5.	Всеукраїнські та Міжнародні змагання юних спортсменів. Юнацькі Олімпійські ігри.	3
6.	Місце змагань в системі підготовки юних спортсменів.	3
7.	Структура змагань різних вікових груп.	3
8.	Документи, що регламентують організацію і проведення змагань для юних спортсменів.	3
9.	Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку.	3
10.	Юнацькі Олімпійські ігри. Європейські Юнацькі олімпійські фестивалі, Всеукраїнські змагання для юнацтва.	3
11.	Морфофункціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів.	3
12.	Динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці.	3
13.	Особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості.	3
14.	Особливості побудови та організації спортивного тренування юних спортсменів.	3
15.	Спортивний відбір та орієнтація юних спортсменів.	3
16.	Актуальність і важливість системи відбору.	3
17.	Визначення поняття «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».	3
18.	Основні методичні положення системи відбору в спортивних школах.	3
19.	Організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.	3
20.	Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини.	3
21.	Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.	3
22.	Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.	3
23.	Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.	3
24.	Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.	3
25.	Особливості розвитку і адаптації серцево-судинної і дихальної системи організму юного спортсмена до фізичного навантаження.	3
26.	Морфо-функціональні особливості розвитку фізичних якостей та освоєння техніки рухів.	3
27.	Педагогічні принципи юнацького спорту.	3
28.	Особливості побудови та організації спортивного тренування юних спортсменів	3
29.	Мета, завдання та зміст етапу підготовки до вищих досягнень.	3
30.	Змагальна підготовка в системі підготовки юних спортсменів.	3
31.	Мета, об'єкт і види контролю.	3
32.	Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів.	3
33.	Контроль різних сторін підготовленості юних спортсменів.	3
34.	Контроль змагальної діяльності.	3
35.	Скласти програму тренувань підготовчого періоду макроциклу для юних спортсменів з обраного виду спорту. Алгоритм виконання: 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.	8

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.	
Усього годин	110

Контрольна робота: тестування за темами лекцій та семінарів

18) Основна література:

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.

19) Додаткові джерела:

- 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. Ониксимова, 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. Основы методики развития руховых качеств / 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.
- 9.Основы персональной тренировки / Под. ред. Р.В. Эрла, Т.Р. Бехля. — К.: Олимпийская литература, 2012. — 724 с.
- 10.Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.— К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. — 420 с.
- 11.Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. — М.: ФиС, 1984. — 351 с.
- 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.

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):				
Оцінювання за 2 семестри			Підсумковий (модульний) контроль	Сума
Змістовні модулі				
1	2	3		
40	60	80	20	200

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3739>