

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Центральноукраїнський державний
педагогічний університет імені Володимира Винниченка**

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**В.о. завідувача кафедри
Бабаліч В.А.**

« 1 » вересня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

05 ВД ТЕОРІЯ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ З ОСНОВАМИ АДАПТАЦІЇ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність/напрямок 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____

(шифр і назва спеціалізації)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва)

факультет фізичного виховання

(назва інституту, факультету, відділення)

форма навчання денна, заочна

2021 – 2022 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія юнацького спорту з основами адаптації» для студентів за спеціальністю/напрямом 017 Фізична культура і спорт.

« 1 » вересня 2021 року – 22 с.

Розробник: Маленюк Т.В. доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

Протокол від « 1 » вересня 2021 року № 1

В.о. завідувача кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

_____ (Бабаліч В.А.)

© _____, 2021 рік

© _____, 2021 рік

1. Опис навчальної дисципліни «Теорія юнацького спорту з основами адаптації»

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність/напрямок, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання*
Кількість кредитів ЄКТС – 3	Галузь знань <u>01 Освіта/Педагогіка</u> (шифр і назва)	Нормативна (за вибором)	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (не передбачено) (назва)	Спеціальність/напрямок <u>017 Фізична культура і спорт:</u> (шифр і назва) Спеціалізація _____ (назва)	Рік підготовки	
		3-й	3-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		5-й	5-й
		Лекції	
		18 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	4 год.
		Лабораторні:	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		54 год.	76 год.
		Індивідуальні завдання:	
		0 год.	0 год.
		Консультації:	
		0 год.	4 год.
		Вид контролю	
		екзамен	екзамен
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2, самостійної роботи студента – 4.	Рівень вищої освіти: <u>перший бакалаврський</u>		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни «Теорія юнацького спорту з основами адаптації» є формування у студентів компетентностей про теоретичні основи юнацького спорту та загальні основи адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень.

Завданням вивчення дисципліни «Теорія юнацького спорту з основами адаптації» являється:

- 1) висвітлення хронології формування теорії дитячого і юнацького спорту;
- 2) озброєння студентів знаннями з основ спортивного відбору і орієнтації; знання засобів і методів спортивної підготовки учнів залежно від віку, статі і

фізичного розвитку; вікової періодизації тренувальних навантажень; організації занять, режиму життя і діяльності юного спортсмена, контролю і корекції спортивної підготовки;

3) розвиток уміння здійснювати виховну функцію, планування навчально-тренувального процесу і тренувальних навантажень різної спрямованості з урахуванням віку, статі і фізичного розвитку учнів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: системний підхід до багаторічної спортивної підготовки; основні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів; критерії спортивної відбору юних спортсменів до обраного виду спорту; особливості виховної роботи з підлітками та юнаками; засоби і методи навчання техніці обраного виду спорту; основи фізичної підготовки та її вікову спрямованість; поняття, види, стадії формування адаптації, основні положення теорії адаптації; структурні зміни організму людини під впливом фізичних навантажень; основні положення адаптації систем енергозабезпечення, анатомо-фізіологічних систем організму до фізичних навантажень.

вміти: застосовувати критерії спортивного відбору на практиці; проводити тестування та оцінку рухових здібностей юних спортсменів; здійснювати виховання юних спортсменів; розробляти конспекти навчально-тренувальних занять; здійснювати техніко-тактичну і фізичну підготовку юних спортсменів в обраному виді спорту на основі закономірностей адаптації організму до фізичних навантажень.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями,

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК8. Навики використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності:

ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовувати різні педагогічні методи та прийоми.

ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

Знання:

- знає та вміє застосовувати на практиці основні положення анатомії, фізіології, біохімії для характеристики перебігу фізіологічних процесів

в організмі людини, прогнозу зміни функціональних процесів при емоційних і фізичних навантаженнях, опису біохімічних механізмів енергетичного та пластичного забезпечення м'язового скорочення;

- знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;
- знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я.

Уміння:

- вміє виконувати необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки;
- вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту;
- уміння використовувати основи теорії та закономірності адаптації в процесі організації та проведення тренувального і педагогічного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.

Комунікація:

- уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень;
- уміння зрозуміло пояснити фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту;
- уміння встановлювати соціально-психологічний комунікативний контакт, індивідуально орієнтовану взаємодію, що забезпечує творчий характер процесу навчання.

Автономія і відповідальність:

- здатність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;
- виявляти відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримання етичних норм ділового спілкування та поведінки;
- виявляти готовність діяти соціально відповідально та свідомо; приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

3. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту.

Визначення рухових здібностей та обдарованості.

Тема 1. Хронологія формування теорії дитячого та юнацького спорту.

Історія виникнення системи дитячого і юнацького спорту (первинний лад, майнова нерівність, роботи з фізичного виховання вчених і філософів Давньої Греції, період феодалізму, школи фізичного виховання Запорізької Січі. Перші наукові праці видатних педагогів і їх вплив на формування системи фізичного виховання. Основні положення теорії фізичного виховання на погляд П.Ф. Лесгафта.

Створення перших програм з фізичного виховання, вищих фізкультурних учбових закладів, впровадження в практику комплексу «Готовий до праці і оборони», проведення I Всесоюзної наукової конференції з проблем дитячого і юнацького спорту.

Вивчення закономірностей спортивної підготовки дітей і юнаків залежно від вікових особливостей і етапів підготовки В.П. Філін, Р.Є. Мотилянська, А.Н. Макаров тощо). Створення відділу теорії і методики юнацького спорту ВНДІФК і розробка системного підходу до багаторічної спортивної підготовки (М.Г. Озолін).

Питання управління системою підготовки юних спортсменів, формування спортивних резервів держави (В.П. Філін).

Здобуття незалежності України і розробка важливих законів і документів з фізичної культури і спорту. Участь українських спеціалістів у міжнародних конференціях. Підготовка друкованої продукції для практичної роботи вчителів і тренерів українськими фахівцями.

Тема 2. Формування і організація системи дитячого і юнацького спорту. Спортивна підготовка як педагогічна система комплексного впливу. Зміст і структура системи багаторічної підготовки спортсменів (етап початкової спортивної підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів, етап збереження і підтримання досягнутого рівня спортивної майстерності).

Організаційні основи підготовки юного спортсмена: визначення спортивних здібностей і рухової обдарованості дітей; технологія планування тренувальних навантажень у відповідності до віку, статі і фізичного розвитку; змагальна діяльність; спортивні школи.

Тема 3. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів. Основні поняття «педагог», «спортивний тренер». Педагогічні здібності тренера: перцептивні, конструктивні, проектувальні, організаторські, дидактичні, експресивні, комунікабельні, академічні, спеціальні. Особисті якості і рольові позиції тренера.

Рівні педагогічної діяльності тренера: репродуктивний, адаптивний, локально-моделюючий, системно-моделюючий знань, системно-моделюючий діяльність і поведінку. Стилi педагогічної діяльності: авторитарний, демократичний, ліберальний. Професіограма тренера.

Тема 4. Основи визначення рухових здібностей і обдарованості юних спортсменів до обраного виду спорту (критерії відбору). Поняття

«спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Поняття «задатки», «здібності», «обдарованість» і «талант».

Зв'язок відбору з етапами багаторічної підготовки спортсменів. Задачі спортивного відбору (первинний, попередній, проміжний, основний, заключний) на кожному етапі спортивної підготовки.

Психофізіологічний критерій розвитку спортивних здібностей: типологічні властивості нервової системи, темперамент, вплив типологічних особливостей нервової системи на виконання рухової діяльності у різних видах спорту, методи визначення властивостей нервової системи на практиці.

Соматометричний критерій розвитку спортивних здібностей: класифікація соматотипів, соматична діагностика, особливості соматичного розвитку спортсменів різних видів спорту, біологічний і паспортний вік юних спортсменів.

Педагогічний критерій розвитку спортивних здібностей: педагогічне тестування.

Тема 5: Тестування та оцінка рухових здібностей. Рівень розвитку рухових здібностей у різних видах спорту. Структура провідної рухової здібності і форм її прояву у спортсменів спринтерів, бігунів на середні дистанції, стрибунів, важкоатлетів, гімнастів, одноборців, футболістів тощо.

Поняття «тест» і «тестування». Вимоги спортивної метрології до педагогічного тестування. Вимоги до вибору тестів і їх проведення.

Поняття «сила»; види сили: максимальна, вибухова, силова витривалість; методика тестування силових здібностей. Поняття «швидкість»; елементарні і комплексні форми прояву швидкості; методика тестування швидкісних здібностей. Поняття «витривалість»; види витривалості: загальна і спеціальна; методика тестування витривалості. Поняття «гнучкість»; види гнучкості: активна і пасивна; методика тестування рівня гнучкості. Поняття «координаційні здібності»; види координаційних здібностей; методика тестування координаційних здібностей.

Таблиці оцінки загальних і спеціальних здібностей при відборі до обраного виду спорту.

Розділ 2. Виховання, навчання та тренування юного спортсмена.

Тема 6. Виховання юного спортсмена. Зміст і принципи виховання. Методи морального виховання: особистий приклад тренера, переконання, цілеспрямована постановка ускладнених завдань, заохочення, покарання. Методика виховання вольових якостей. Розвиток позитивних рис особистості і керування процесом самовиховання.

Виховна робота з «важкими» підлітками: визначити соціальну і педагогічну запущеність підлітків, визначити напрямки роботи тренера з ними.

Поняття «педагогічний авторитет тренера». У психологічному плані педагогічний авторитет тренера характеризується трьома явищами: іррадіації, інерції, закон підтвердження авторитету.

Тема 7. Диференційований підхід у навчанні юного спортсмена. Закономірності навчального процесу: розвиваючий і виховуючий характер навчання. Дидактичні принципи навчання: науковість; систематичність і

послідовність; свідомість, активність і самостійність; наочність; доступність; міцність знань, умінь і навичок; індивідуальний підхід в умовах колективної роботи.

Засоби навчання: ЗРВ, СПВ, допоміжні і змагальні вправи. Методи навчання: словесні, наочні, практичні (метод вивчення техніки вправи по частинах і метод цілісного вивчення техніки вправи).

Поняття «індивідуалізація» і «індивідуальний підхід», «диференціація» і «диференційований підхід». Диференціація навчального процесу з урахуванням властивостей нервової системи, типу нервової діяльності, темпераменту.

Тема 8. Основи фізичної підготовки і її вікова спрямованість. Поняття «фізична підготовка»; «загальна, допоміжна і спеціальна фізична підготовка», «фізична підготовленість». Засоби фізичної підготовки. Методи фізичної підготовки: безперервний, інтервальний, ігровий і змагальний.

Поняття «тренувальне навантаження». Класифікація навантажень за характером, величиною, спрямованістю і координаційною складністю. Компоненти тренувального навантаження: характер вправи, тривалість вправи, інтенсивність виконання, тривалість і характер інтервалів відпочинку, тривалість роботи.

Методика розвитку швидкісних, силових здібностей, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей за компонентами навантаження.

Вікові особливості розвитку рухових якостей.

Тема 9. Тренувальне навантаження, котре відповідає віковим особливостям розвитку юних спортсменів. Основи вікової періодизації тренувальних навантажень: теорія функціональних систем; концепція вікових особливостей розвитку рухових здібностей; концепція вікових особливостей розвитку функцій і систем організму, закономірність формування морфологічних ознак з віковими особливостями розвитку рухових якостей.

Періодичність змін загальної величини тренувального навантаження за показниками темпів розвитку рухових здібностей порівняно з показниками попереднього віку і на основі аналізу взаємозв'язків між показниками соматичної системи.

Вікова періодизація величини тренувального навантаження вибіркового спрямування (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність) з урахуванням віку, статі і фізичного розвитку.

Технологія планування загальної величини тренувального навантаження і величини навантаження вибіркового спрямування.

Розділ 3. Загальні основи адаптації організму юного спортсмена до фізичних навантажень.

Тема 10. Основи адаптації і закономірності її формування у спорті. Поняття адаптації. Фенотипічна і фенотипічна адаптація. Прояви адаптації у спорті. Реакції адаптації: загальний адаптаційний синдром, стрес-синдром, реакції першого ряду, реакції другого ряду, термінові і довготривалі реакції. Формування функціональних систем організму. Ланки функціональної системи: аферентна, центральна регуляторна, ефекторна. Поняття «функціональні резерви організму спортсменів». Поняття термінової адаптації і стадії її

формування. Поняття довготривалої адаптації і стадії її формування. Деадаптація, переадаптація і реадаптація у спорті.

Тема 11. Адаптація м'язової, кісткової і сполучної тканини до фізичних навантажень. М'язи їх функція, різновиди і структура. Перебудова м'язів під впливом різних фізичних навантажень статичних і динамічних, помірних і межових). Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Характеристика м'язових волокон різного типу. Зміни у м'язових волокнах під впливом фізичних навантажень: гіпертрофія (саркоплазматична і міофібрилярна) і атрофія. Внутрішньом'язова і міжм'язова координація. Адаптаційні зміни в кістковій системі спортсмена. Адаптаційні зміни з'єднувальної тканини.

Тема 12. Адаптація систем енергозабезпечення.

Характеристика джерел енергозабезпечення м'язової діяльності: анаеробне алактатне, анаеробне лактатне, аеробне). Енергозабезпечення м'язової діяльності: джерело, шлях утворення енергії, час утворення, термін дії, тривалість максимального виділення енергії. Потужність і ємність джерел енергозабезпечення.

Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення (максимальна потужність і максимальна ємність джерел).

Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення (адаптація киснево-транспортної системи і систем утилізації кисню).

4. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин													
	денна форма							заочна форма						
	Усього	у тому числі						Усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд.	Консультації	СРС		л	п	лаб.	інд.	Консультації	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Розділ 1. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту. Визначення рухових здібностей та обдарованості.														
Тема 1. Хронологія формування теорії дитячого та юнацького спорту	5	2	1				2	5	1					4
Тема 2. Формування і організація системи дитячого і юнацького спорту	6	2	1				3	6	1					5
Тема 3. Сучасні	7	2	2				3	7		1			1	5

вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів													
Тема 4. Основи визначення рухових здібностей і обдарованості юних спортсменів до обраного виду спорту	6	2	2				2	6		1			1 4
Тема 5. Тестування та оцінка рухових здібностей	4						4	4					4
Разом за розділом 1:	28	8	6				14	28	2	2			2 22
Розділ 2. Виховання, навчання та тренування юного спортсмена													
Тема 6. Виховання юного спортсмена	9	2	2				5	9					9
Тема 7. Диференційований підхід у навчанні юного спортсмена	7		2				5	7					7
Тема 8. Основи фізичної підготовки та її вікова спрямованість	9	2	2				5	9	2	1			1 5
Тема 9. Тренувальне навантаження, котре відповідає віковим особливостям розвитку юних спортсменів	11	4					7	11	2	1			1 7
Разом за розділом 2	36	8	6				22	36	4	2			2 28
Розділ 3. Загальні основи адаптації організму юного спортсмена до фізичних навантажень													
Тема 10. Основи адаптації і закономірності її формування у	11	2	2				7	11					11

спорті													
Тема 11. Адаптація м'язової, кісткової і сполучної тканини до фізичних навантажень	8		2				6	8					8
Тема 12. Адаптація систем енергозабезпечення	7		2				5	7					7
Разом за розділом 3	26	2	6				18	26					26
<i>Усього годин</i>	90	18	18				54	90	6	4			4 76

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (ден./заоч.)
Розділ 1. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту. Визначення рухових здібностей та обдарованості.		
1	Тема 1. Хронологія формування теорії дитячого та юнацького спорту	2/1
2	Тема 2. Формування і організація системи дитячого та юнацького спорту	2/1
3	Тема 3. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів	2/-
4	Тема 4. Основи визначення рухових здібностей і обдарованості юних спортсменів до обраного виду спорту	2/-
Разом		8/2
Розділ 2. Виховання, навчання та тренування юного спортсмена		
5	Тема 6. Виховання юного спортсмена	2/-
6	Тема 8. Основи фізичної підготовки та її вікові спрямованість	2/2
7	Тема 9. Тренувальне навантаження, котре відповідає віковим особливостям розвитку юного спортсмена	4/2
Разом		8/4
Розділ 3. Загальні основи адаптації організму юного спортсмена до фізичних навантажень		

8	Тема 10. Основи адаптації і закономірності її формування у спорті	2/-
Разом		2/-
Усього годин		18/6

5. Теми семінарських (практичних) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (ден./заоч.)
Розділ 1. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту. Визначення рухових здібностей та обдарованості.		
1	Тема 1. Хронологія формування теорії дитячого та юнацького спорту	1/-
2	Тема 2. Формування і організація системи дитячого та юнацького спорту	1/-
3	Тема 3. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів	2/1
4	Тема 4. Основи визначення рухових здібностей і обдарованості юних спортсменів до обраного виду спорту	2/1
Разом		6/2
Розділ 2. Виховання, навчання та тренування юного спортсмена		
5	Тема 6. Виховання юного спортсмена	2/-
6	Тема 7. Диференційований підхід у навчанні юного спортсмена	2/-
7	Тема 8. Основи фізичної підготовки та її вікові спрямованість	2/1
8	Тема 9. Тренувальне навантаження, котре відповідає віковим особливостям розвитку юних спортсменів	-/1
Разом		6/2
Розділ 3. Загальні основи адаптації організму юного спортсмена до фізичних навантажень		
9	Тема 10. Основи адаптації і закономірності її формування у спорті	2/-
10	Тема 11. Адаптація м'язової, кісткової і сполучної тканини до фізичних навантажень	2/-
11	Тема 12. Адаптація систем енергозабезпечення	2/-
Разом		6/-
Усього годин		18/4

6. Теми лабораторних занять (не передбачено)

7. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість год. (ден./заоч.)
Розділ 1. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту. Визначення рухових здібностей та обдарованості.		
1	<p>Тема 1. Хронологія формування теорії дитячого та юнацького спорту.</p> <p>Завдання: вивчити конспект лекції, ознайомитися з рекомендованою літературою, підготуватися до опитування.</p> <p>Форма контролю: усна відповідь на семінарському занятті.</p> <p>Максимальна сума балів за відповідь – 5.</p>	2/4
2	<p>Тема 2. Формування і організаційні системи дитячого і юнацького спорту.</p> <p>Завдання: підготувати конспект на тему: «Організаційні основи підготовки юнго спортсмена».</p> <p>Форма контролю: перевірити конспект.</p> <p>Максимальна сума балів за конспект – 5.</p>	3/5
3	<p>Тема 3. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів.</p> <p>Завдання: підготувати конспект на тему: «Педагогічні здібності тренера».</p> <p>Форма контролю: перевірити конспект.</p> <p>Максимальна сума балів за конспект – 5.</p>	3/5
4	<p>Тема 4. Основи визначення рухових здібностей і обдарованості до обраного виду спорту (критерії відбору).</p> <p>Завдання: вивчити конспект лекції, ознайомитися з рекомендованою літературою, підготуватися до опитування.</p> <p>Форма контролю: усна відповідь на семінарському занятті.</p> <p>Максимальна сума балів за відповідь – 5.</p>	2/4
5	<p>Тема 5. Тестування та оцінка рухових здібностей в обраному виді спорту.</p> <p>Завдання: ознайомитися з рекомендованою літературою, підібрати батарею тестів для оцінки рухових здібностей в обраному виді спорту.</p> <p>Форма контролю: перевірити конспект.</p> <p>Максимальна сума балів за конспект – 5.</p>	4/4
Разом		14/22
Розділ 2. Виховання, навчання та тренування юного спортсмена		

6	<p>Тема 6. Виховання юного спортсмена.</p> <p>Завдання: ознайомитися з рекомендованою літературою, підготувати повідомлення на тему: «Виховання морально-вольових якостей спортсменів в обраному виді спорту».</p> <p>Форма контролю: заслухати повідомлення.</p> <p>Максимальна сума балів за повідомлення – 5.</p>	5/9
7	<p>Тема 7. Диференційований підхід у навчанні юного спортсмена.</p> <p>Завдання: ознайомитися з рекомендованою літературою, підготувати конспект по темі: «Дидактичні принципи навчання і виховання юних спортсменів» і конспект навчально-тренувального заняття з обраного виду спорту для юних спортсменів на початковому етапі спортивної підготовки.</p> <p>Форма контролю: перевірити конспект. Максимальна сума балів за конспект – 5.</p> <p>Форма контролю: перевірити конспект навчально-тренувального заняття з обраного виду спорту.</p> <p>Максимальна сума балів за конспект – 5.</p>	5/7
8	<p>Тема 8. Основи фізичної підготовки і її вікова спрямованість.</p> <p>Завдання: вивчити лекційний матеріал, ознайомитися з рекомендованою літературою, підготуватися до контрольної роботи на тему: «Методика розвитку рухових здібностей».</p> <p>Форма контролю: контрольна робота.</p> <p>Максимальна сума балів за к.р. – 5.</p>	5/5
9	<p>Тема 9. Тренувальне навантаження, котре відповідає віковим особливостям розвитку юних спортсменів.</p> <p>Завдання: вивчити лекційний матеріал, накреслити в зошиті графіки, для того щоб лекційний матеріал набув наочності і краще сприймався.</p> <p>Форма контролю: перевірити конспект.</p> <p>Максимальна сума балів за конспект – 5.</p>	7/7
Разом		22/28
Розділ 3. Загальні основи адаптації організму юного спортсмена до фізичних навантажень		
10	<p>Тема 10. Основи адаптації і закономірності її формування у спорті.</p> <p>Завдання: вивчити лекційний матеріал, ознайомитися з</p>	7/11

	рекомендованою літературою, підготуватися до опитування Форма контролю: усна відповідь на семінарському занятті. Максимальна сума балів за відповідь – 5.	
11	Тема 11. Адаптація м'язової, кісткової і сполучної тканини до фізичних навантажень. Завдання: ознайомитися з рекомендованою літературою, підготуватися до опитування. Форма контролю: усна відповідь на семінарському занятті. Максимальна сума балів за відповідь – 5.	6/8
12	Тема 12. Адаптація систем енергозабезпечення. Завдання: ознайомитися з рекомендованою літературою, підготуватися до контрольної роботи «Загальні основи адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень». Форма контролю: контрольна робота. Максимальна сума балів за к.р. – 5.	5/7
Разом		18/26
Усього годин		54/76

Консультації

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (ден./заоч.)
Розділ 1. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту. Визначення рухових здібностей та обдарованості.		
1	Тема 3. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів	-/1
2	Тема 4. Основи визначення рухових здібностей і обдарованості юних спортсменів до обраного виду спорту	-/1
Разом		-/2
Розділ 2. Виховання, навчання та тренування юного спортсмена		
3	Тема 8. Основи фізичної підготовки та її вікові спрямованість	-/2
Разом		-/2
Усього годин		-/4

8. Індивідуальні завдання (не передбачено)

9. Методи навчання

Словесні методи: лекція, консультація.

Наочні методи: презентація.

Практичні методи: конспекти лекцій, повідомлення, конспекти завдань, що виносяться на самостійну роботу студентів.

10. Методи контролю

Оцінювання якості знань, умінь і навичок студентів, в умовах організації навчального процесу за єдиною кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється шляхом поточного і підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ЄКТС та національною шкалою оцінювання. За підсумками вивчення навчальної дисципліни передбачено такий вид контролю як екзамен.

Поточний контроль

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень студента (рівень теоретичних знань та практичних навичок, включених до розділів) під час проведення аудиторних занять, організації самостійної роботи, на консультаціях (під час відпрацювання пропущених занять чи за бажанням підвищити попереднє оцінювання) та активності студента на занятті.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на семінарських заняттях, контролю за оформленням конспекту лекцій; контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання.

Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- 1) виступ з основного питання на семінарському занятті;
- 2) доповнення до того, хто доповідає;
- 3) активність та систематичність роботи на семінарських заняттях;
- 4) письмові завдання (тести);
- 5) виконання домашніх завдань (самостійна робота).

Критеріями оцінки є:

усні відповіді: повнота розкриття питання; логіка викладання, культура мови; емоційність та переконаність; використання основної та додаткової літератури; аналітичні міркування, уміння робити порівняння, уміння робити висновки;

виконання письмових завдань: повнота розкриття питання; цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки.

Рекомендовано наступні критерії оцінки з кожного виду контролю

1. За участь у лекційних заняттях студент отримує 1 бал.

Максимальна сума – 9.

2. Усна відповідь на питання семінарського заняття оцінюється у 5 балів:

5 балів – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, пов'язуючи з вивченим раніше, бачить міжпредметні зв'язки, наводить аргументи, робить акцент на потрібну літературу. Обов'язковим є ознайомлення з додатковою літературою, її опрацювання і використання під час розкриття питання. Студент робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує.

4 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків,

коментарем теоретичного матеріалу. Не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей.

3 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок.

2 бали – студент, який невпевнено переказує матеріал, не завжди вправно ілюструючи його. Під час відповіді потребує допомоги, допускається помилок, намагається приймати активну участь у роботі.

1 бал – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на семінарському занятті.

0 балів – студент відсутній на семінарському занятті.

3. Контрольна робота №1 на тему: «Методика розвитку рухових здібностей» оцінюються у 5 балів:

Бали	Кількість правильних відповіді
«1»	1 – 10
«2»	11 – 21
«3»	22 – 32
«4»	33 - 43
«5»	44 - 45

4. Контрольна робота №2 на тему: «Загальні основи адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень» оцінюється у 5 балів:

Бали	Кількість правильних відповідей
«1»	1 - 3
«2»	4 - 7
«3»	8 - 13
«4»	14 - 18
«5»	19 - 20

5. Виконання самостійної роботи (повідомлення, конспект, графіки), що підготував студент оцінюється у 5 балів:

5 балів отримує студент, який повністю розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використовував основну і додаткову літературу. Проявив самостійність і творчий підхід. Матеріал подано логічно і своєчасно.

4 бали отримує студент, який розкрив тему самостійної роботи за всіма пунктами плану, використав більшість рекомендованої літератури. Матеріал подано логічно, можливо не своєчасно.

3 бали одержує студент, який тему самостійної роботи розкрив не повністю (висвітлено не всі пункти плану, матеріал подано стисло). Використано недостатню кількість літературних джерел. Матеріал побудовано не логічно.

2 бали одержує студент, який розкрив незначну частину матеріалу (декілька пунктів плану), використав недостатню кількість літературних джерел. Відсутня логіка подачі матеріалу, а також порушена цілісність системи знань. Матеріал подано не своєчасно.

1 бал – студент роботу написав формально, стисло, не своєчасно.

0 балів – студент повідомлення не підготував.

6. Підсумкова контрольна робота (ПКР) студента оцінюється у **10 балів**.

Критерії оцінки ПКР:

Бали	Кількість правильних відповідей
«1»	1 – 4
«2»	5 – 9
«3»	10 – 14
«4»	15 – 19
«5»	20 – 24
«6»	25 – 29
«7»	30 – 35
«8»	36 – 41
«9»	42 – 47
«10»	48 – 50

Підсумковий контроль

З дисципліни «Теорія юнацького спорту з основами адаптації» передбачена така форма семестрового контролю, як екзамен, який проводиться у кінці семестру.

Першим етапом семестрового контролю є визначення підсумкової семестрової оцінки, як суми оцінок, отриманих за результатами засвоєння трьох розділів.

Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 60 балів) визначається як сума балів поточного контролю та відповідає підсумковій семестровій оцінці. При виконанні всіх видів роботи максимальна сума балів, яку можуть отримати студенти дорівнює 100. Тому вводиться коефіцієнт 0,6. Для отримання підсумкової оцінки слід суму балів помножити на коефіцієнт.

Екзамен виставляється за результатами роботи студента впродовж усього семестру. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати на екзамені становить 40 балів.

11. Схема нарахування балів, які отримують студенти (денна форма)

Поточне оцінювання та самостійна робота													Ек.	Сума	
Розділ 1					Розділ 2				Розділ 3			КР	Підсум кова оцінка= сума x коефіці єнт	40	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	ПКР			
1	1+5 +5	1+5 +5	1+ +5	5	1+5 +5	5+5	1+5 +5	1+1 +5	1+1+ 5	5	5	10			
34					39				17			10	100x0.6 =60		

Примітка: T1, T2...T11 – теми розділів; Ек. – екзамен; КР – контрольна робота; ПКР – підсумкова контрольна робота.

Розділ 1. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума – 4 балів. Усна відповідь на питання семінарських занять (Т2, Т3, Т4) оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 15. Підготовка самостійної роботи (за Т2, Т3, Т5) оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 15.
Максимальна сума балів за розділ 1 – 34 бали.

Розділ 2. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума балів – 4. Усна відповідь на питання семінарських занять (Т6, Т8) оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 10. Підготовка самостійної роботи (за Т6, Т7, Т9) оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 20. Тести на тему: «Методика розвитку рухових здібностей» за Т8 оцінюються у 5 балів.
Максимальна сума балів за розділ 2 – 39 балів.

Розділ 3. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума балів – 1. Усна відповідь на питання семінарських занять (Т10, Т11) оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 10. Тести на тему: «Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті» за Т10, Т11, Т12 оцінюються у 5 балів. Бонусні бали – 1 (за активну і систематичну роботу під час практичних занять).
Максимальна сума балів за розділ 3 – 17 балів.

Контрольна робота. ПКР оцінюється у 10 балів.

Максимальна сума балів за КР – 10 балів.

Максимальна сума балів за екзамен – 40.

Схема нарахування балів, які отримують студенти (заочна форма)

Поточне оцінювання та самостійна робота													Ек.	Сума	
Розділ 1					Розділ 2				Розділ 3			КР	Разом	40	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	ПКР			
	5	5	5	5	5	5	5	5	5			10			
20					25				5			10	60		

T1, T2...T11 – теми розділів.

Розділ 1. Усна відповідь на питання семінарського заняття оцінюється у 5 балів. Підготовка самостійної роботи за Т2, Т3, Т5 оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 15.

Максимальна сума балів за розділ 1 – 20 балів.

Розділ 2. Усна відповідь на питання семінарського заняття оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 5. Підготовка самостійної роботи за Т6, Т7, Т9 оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 15. Тести на тему: «Методика розвитку рухових здібностей» за Т8 оцінюються у 5 балів.

Максимальна сума балів за розділ 2 – 25 балів.

Розділ 3. Тести на тему: «Загальні основи адаптації і закономірності її формування у спорті» за Т10, Т11, Т12 оцінюються у 5 балів.

Максимальна сума балів за розділ 3 – 5 балів.

Контрольна робота. ПКР оцінюється у 10 балів.

Максимальна сума балів за КР – 10 балів.

Максимальна сума балів за екзамен – 40.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D	задовільно	
60 – 63	E		
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс курсу «Теорія юнацького спорту з основами адаптації».
2. Курс навчальної дисципліни «Теорія юнацького спорту з основами адаптації» розміщений на платформі дистанційного навчання Moodle URL: <http://moodle.kspu.kr.ua/course/view.php?id=608>
3. Методичне забезпечення самостійної роботи студентів з опрацювання навчального матеріалу (джерела інформації).
4. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті : навч. посібник. Кропивницький : КОД, 2012. 120 с.
5. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник. Кропивницький: Видавець Лисенко В.Ф., 2018. 210 с.
6. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів. Кіровоград : КОД, 2008. С. 50-64.

12. Рекомендована література

Основна

1. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків : навч. посіб. Київ : Вища школа, 1993. С. 60-75.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ : Олимпийская литература, 2002. С. 3.-37.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Москва : Просвещение, 1985. 336 с.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера : монография. Москва : Физкультура и спорт, 1981. С. 95-125.

5. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті : навч. посібник. Кропивницький : КОД, 2012. 120 с.
6. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник. Кропивницький: Видавець Лисенко В.Ф., 2018. 210 с.
7. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів. Кіровоград : КОД, 2008. С. 50-64.

Допоміжна

1. Алабин В.Г., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков: Основа, 1993. 244 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 128 с.
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 192 с.
4. Волков В.М., Филин В.М. Спортивный отбор. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
5. Волков Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков. Переяслав-Хмельницкий, 1990. 26 с.
6. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев : Здоровье, 1994. 144 с.
7. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. Киев : Вежа. 1998. 190 с.
8. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. Киев : Вежа, 1997. 128 с.
9. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев : Здоровье, 1981. 20 с.
10. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. Киев : Здоровье, 1989. 168 с.
11. Душанин С.А., Иващенко Л.Л. Самоконтроль физического состояния. Киев : Здоров'я, 1980. 120 с.
12. Запорожанов В.А. Педагогический контроль в спорте. Киев : Здоровье, 1990. 148 с.
13. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. 269 с.
14. Кличко Вит. Бокс: теория и методика спортивного отбора. Киев : Нора-принт, 1999. 76 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать : монография. Москва : Астрель: АСТ, 2006. 863 с.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. Москва : Физкультура и спорт, 1982. С. 3-21.
17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 1997. С. 330-342.
18. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. Киев : Радянська школа, 1988. 288 с.

19. Раттер М. Помощь трудным детям. Москва, 1987. С. 3-46.
20. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. Киев : Здоровье, 1990. 152 с.
21. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2000. 438 с.
22. Собко Н.Г., Собко С.Г. Управління підготовкою юного спортсмена : навч.-метод. матеріали. Кіровоград, 2010. 68 с.
23. Статкин М.И. Спорт и воспитание подростка. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 104 с.
24. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособ. для институтов и техникумов физ. культ. Москва : Физкультура и спорт, 1987. С. 3-23.
25. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. С. 177-196.

13. Інформаційні ресурси

1. Никитюк Б.А., Черкасова Р.С. К вопросу о сенситивних, критических или кризисных периодах. *Практическая психология и логопедия*. 2008. № 2. С. 21-30. URL: <http://www.folow.ru/article/345>.