

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

декан факультету здоров'я та
фізичного виховання

_____ Сивохоп Е. М.

« ____ » _____ 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни:	Вибіркова
Мова навчання:	Українська

Робоча програма «Теорія і методика юнацького спорту» для здобувачів вищої освіти галузі знань **01 – Освіта/Педагогіка**, спеціальності **017 «Фізична культура і спорт»**, освітньої програми **Фізична культура і спорт**.

Розробник: **Бондарчук Н. Я.**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**

протокол № 13 від « 27 » червня 2024 року

Завідувач кафедри _____ Маріонда І. І.

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання протокол № 12 від « 27 » червня 2024 року

Голова науково-методичної комісії _____ Філак Ф. Г.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120	1-й	1-й
Кількість модулів – 1	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 3 аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 2	2-й	2-й
	Лекції:	
	16	8
	Практичні (семінарські):	
	-	-
Вид підсумкового контролю: залік	Лабораторні:	
	26	6
Форма підсумкового контролю: комп'ютерне тестування	Самостійна робота:	
	78	106

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика юнацького спорту» є отримання студентами знань щодо методичних основ спортивної підготовки юнаків і дівчат у системі юнацького спорту, практичних навичок тренера та організатора навчально-тренувального процесу в юнацькому спорті.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- здатність до адаптації та діяльності в новій ситуації;
- здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальних (фахових, предметних):

- здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень;
- здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності;
- здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту;
- здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту;
- здатність організовувати багаторічний процес підготовки спортсменів з використанням допоміжних заходів спортивного тренування;
- здатність здійснювати організацію та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіти знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «**Теорія і методика юнацького спорту**» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 2 – Педагогіка вищої школи;

ОК 1 – Ділова іноземна мова;

ОК 4 – Теорія та методика спортивного тренування у процесі багаторічної підготовки;

ОК 5 – Організація масових спортивних заходів та показових виступів;

ОК 8 – Методика викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти;

ОК 3 – Методологія і організація наукових досліджень;

ОК 6 – Допоміжні засоби у спортивному тренуванні;

ОК 7 – Основи управління галуззю фізичної культури і спорту та діяльністю фізкультурно-спортивної організації.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня освіти, вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика юнацького спорту» повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання:

Програмні результати навчання
Прийняття ефективних рішень щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури і спорту, генерування і порівняння альтернатив, оцінка ризиків та ресурсних потреб.
Організація ефективної роботи колективу, спрямованої на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.
Здійснення ефективного планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять руховою активністю та спортивних тренувань.
Здатність організувати фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи з урахуванням національних та регіональних традицій, обізнаність у правилах суддівства спортивних змагань.
Вміння організувати і проводити навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту.
Ефективна організація та управління у сфері фізичної культури і спорту, володіння знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму.

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Теорія і методика юнацького спорту»:

Очікувані результати навчання
Прийняття ефективних рішень щодо вирішення проблем спортивного відбору та спортивної орієнтації, планування і контролю в системі підготовки юних спортсменів, використання різних методів і засобів навчання і спортивного тренування, організації і проведення навчально-тренувальних занять.
Організація ефективної роботи дитячо-юнацької спортивної школи, груп початкової, базової та спеціалізованої спортивної підготовки з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.
Здійснення ефективного планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення навчально-тренувальних занять у дитячо-юнацькій спортивній школі.
Здатність організувати і проводити спортивні заходи, турніри та інші змагання в рамках дитячо-юнацького спорту, обізнаність у правилах суддівства спортивних змагань.
Вміння організувати і проводити з юнаками і дівчатами навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту.
Ефективна організація роботи дитячо-юнацької спортивної школи та її підрозділів, володіння знаннями з техніки безпеки та профілактики травматизму.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни «Теорія і методика юнацького спорту» є:

- виконання індивідуальних і групових письмових завдань;
- виконання і захист лабораторних занять;
- виконання самостійної роботи;
- модульна контрольна робота;
- залік.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання.

Форми поточного контролю: перевірка конспектів лекцій; оцінювання участі в обговоренні проблемних питань за темою лекційного заняття; звіт про виконане домашнє завдання; презентація підготовленого заздалегідь завдання.

Форми модульного контролю: комп'ютерне тестування.

Форми підсумкового семестрового контролю: залік.

Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти денної форми навчання в рамках поточного оцінювання та модульного контролю

Поточне оцінювання									Сума балів
Теми: 1-7	Теми: 8-15	Теми: 16-25	Теми: 26-36	Теми: 37-47	Теми: 48-54	Теми: 55-60	Теми: 61-70	Модульний контроль	100
5	5	5	5	10	5	5	10	50	

Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти заочної форми навчання в рамках поточного оцінювання та модульного контролю

Поточне оцінювання					Сума балів
Теми: 1-25	Теми: 26-36	Теми: 37-46	Теми: 47-70	Модульний контроль	100
15	10	10	15	50	

Модульне поточне оцінювання проводиться під час навчання. Оцінка складається з оцінок за участь в обговоренні проблемних питань за темами лекцій, за звіти про виконані індивідуальні чи групові письмові завдання, презентації виконаних індивідуальних чи групових письмових завдань, за допуск до лабораторних занять, виконання їх завдань і захист. Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 50 балів.

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Види діяльності здобувача вищої освіти	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Участь в обговоренні проблемних питань за темою лекційного заняття	3	10
Звіт про виконане індивідуальне чи групове письмове завдання	3	10
Презентація виконаного індивідуального чи групового письмового завдання	4	10
Лабораторні заняття (допуск, виконання, захист)	26 / 6	10
Самостійна робота	78 / 106	10
Модульна контрольна робота	1	50
Разом		100

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Модульна контрольна робота проводиться у формі комп'ютерного тестування. Критеріями оцінювання виконання роботи є кількість правильних відповідей на тестові завдання. Студентові пропонується 25 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями (всього 4). Правильні відповіді в кожному завданні (від 1 до 3) оцінюються в 2 бали. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 50 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 50 балів.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

За підсумковим семестровим контролем здійснюється оцінювання студентів, які за результатами поточного оцінювання та модульного контролю набрали менш ніж 60 балів. За допомогою комп'ютерного тестування в рамках підсумкового семестрового контролю оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою, яка виставляється здобувачу вищої освіти другого (магістерського) рівня.

Підсумковий семестровий контроль за першим модулем здійснюється у формі **заліку** із застосуванням комп'ютерного тестування.

Критеріями оцінювання на заліку є кількість правильних відповідей на тестові завдання. Студентові пропонується 25 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями (всього 4). Правильні відповіді в кожному завданні (від 1 до 3) оцінюються в 2 бали. Залік зараховується студенту, який набрав у сумі від 25 до 50 балів.

Оцінки студентам за результатами підсумкового семестрового контролю виставляються на основі загальної шкали оцінювання (рейтингової, національної та ECTS).

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Лекційні заняття

Денна форма навчання

Тема 1. Вступ до теорії і методики юнацького спорту.

Тема 2. Зміст і закономірності підготовки юних спортсменів та основи спортивного відбору.

Тема 3. Принципи, засоби і методи підготовки юного спортсмена і спортивного тренування.

Тема 4. Планування, контроль та облік у системі підготовки юних спортсменів.

Тема 5. Підготовка юних спортсменів у системі багаторічної спортивної підготовки, її етапність і циклічність.

Тема 6. Основи фізичної підготовки юного спортсмена.

Тема 7. Основи технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юного спортсмена.

Тема 8. Типи і структура навчально-тренувального заняття та вимоги до професійної роботи тренера.

Заочна форма навчання

Тема 1. Зміст і закономірності, принципи, засоби і методи підготовки юного спортсмена і спортивного тренування.

Тема 2. Планування, контроль та облік у системі підготовки юних спортсменів.

Тема 3. Підготовка юних спортсменів у системі багаторічної спортивної підготовки, її етапність і циклічність.

Тема 4. Основи фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юного спортсмена.

Лабораторні заняття

Денна форма навчання

Тема 1. Методи та етапи спортивного відбору.

Тема 2. Загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті. Вимоги до вправ та основи їх вибору.

Тема 3. Змагальні вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті.

Тема 4. Перспективне планування підготовки юних спортсменів. Складання багаторічного перспективного плану спортивного тренування.

Тема 5. Поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання плану-графіку річного циклу спортивного тренування.

Тема 6. Оперативне планування підготовки юних спортсменів. Складання робочих планів.

Тема 7. Періодизація піврічного або річного навчально-тренувального циклу в системі багаторічної підготовки юних спортсменів.

Тема 8. Організація навчально-тренувального процесу в макроциклах, мезоциклах і мікроциклах.

Тема 9. Планування та регулювання фізичних навантажень в юнацькому спорті за різними параметрами.

Тема 10. Методичні основи проведення навчальних, тренувальних і навчально-тренувальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 11. Методичні основи проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки в рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 12. Методичні основи проведення модельних, контрольних, розминкових і відновлювальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 13. Методичні основи змагальної діяльності в юнацькому спорті. Підготовка юних спортсменів до змагань.

Заочна форма навчання

Тема 1. Загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті. Вимоги до вправ та основи їх вибору.

Тема 2. Змагальні вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті.

Тема 3. Перспективне планування підготовки юних спортсменів. Складання багаторічного перспективного плану спортивного тренування.

Тема 4. Поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання плану-графіку річного циклу спортивного тренування.

Тема 5. Оперативне планування підготовки юних спортсменів. Складання робочих планів.

Тема 6. Періодизація піврічного або річного навчально-тренувального циклу в системі багаторічної підготовки юних спортсменів.

Самостійна робота

Денна форма навчання

Тема 1. Спорт як соціальний інститут.

Тема 2. Загальні та специфічні функції сучасного спорту.

Тема 3. Види спорту. Обґрунтованість існуючих класифікацій видів спорту за різними критеріями.

Тема 4. Становлення теорії і методики юнацького спорту як наукової дисципліни.

Тема 5. Основна термінологія теорії і методики юнацького спорту.

Тема 6. Загальний зміст і закономірності спортивної підготовки в юнацькому віці.

Тема 7. Розвиваючий характер навчання і тренування як одна з основних закономірностей сучасного навчально-тренувального процесу в юнацькому спорті.

Тема 8. Особливості розвитку спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака та їх обумовленість психофізіологічними факторами.

Тема 9. Визначення талантів і здібностей дитини, підлітка, юнака як основа спортивного відбору.

Тема 10. Методичні основи спортивного відбору. Методи дослідження дитини, підлітка, юнака в контексті здійснення спортивного відбору.

Тема 11. Зміст різних етапів спортивного відбору. Використання різних методів дослідження спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака на кожному з етапів спортивного відбору.

Тема 12. Загальні принципи підготовки юних спортсменів в юнацькому спорті.

Тема 13. Загальні принципи спортивного тренування в юнацькому спорті.

Тема 14. Застосування диференційованого підходу у процесі підготовки юних спортсменів.

Тема 15. Методи спортивного тренування в юнацькому спорті.

Тема 16. Основні методи навчання юних спортсменів у процесі їх спортивної підготовки.

Тема 17. Роль методів психорегулюючого тренування у процесі спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 18. Місячне і тижневе поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання навчальних планів мезоциклів і мікроциклів.

Тема 19. Складання навчальної програми як важливого документа поточного планування підготовки юних спортсменів.

Тема 20. Складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття.

Тема 21. Форми контролю в системі підготовки юних спортсменів. Методичні основи здійснення річного, етапного (періодичного), поточного та оперативного контролю.

Тема 22. Застосування методу контрольних вправ (тестів) як основного методу контролю в системі підготовки юних спортсменів.

Тема 23. Основні принципи і форми ведення журналу обліку навчально-тренувальної групи.

Тема 24. Характеристика базового попереднього етапу багаторічної спортивної підготовки.

Тема 25. Характеристика базового спеціалізованого етапу багаторічної спортивної підготовки.

Тема 26. Характеристика етапу максимальної реалізації можливостей у системі багаторічної спортивної підготовки.

Тема 27. Організація навчально-тренувального процесу в підготовчому, змагальному та перехідному періодах.

Тема 28. Організація навчально-тренувального процесу в базовому, модельному, ударному та відновлювальному мікроциклах.

Тема 29. Загальна, допоміжна та спеціальна фізична підготовка в юнацькому спорті.

Тема 30. Визначення інтенсивності фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.

Тема 31. Визначення обсягів фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.

Тема 32. Вибір засобів відновлення спортивної працездатності після тренувальних і змагальних навантажень в юнацькому спорті.

Тема 33. Засоби і методи розвитку фізичних якостей і здібностей у процесі фізичної підготовки юних спортсменів.

Тема 34. Основи технічної підготовки в юнацькому спорті. Метод вправи як основний метод технічної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 35. Технічна підготовка юних спортсменів на стадіях базової технічної підготовки та поглибленого технічного вдосконалення.

Тема 36. Тактична підготовка в юнацькому спорті. Методичні основи виховання в юних спортсменів тактичного мислення.

Тема 37. Методичні основи реалізації виховної функції спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 38. Засоби і методи виховання морально-вольових якостей в контексті підготовки юних спортсменів.

Тема 39. Планування, організація і проведення вступної, підготовчої, основної та заключної (перехідної) частин навчально-тренувального заняття.

Тема 40. Завдання і функції тренера в юнацькому спорті.

Тема 41. Специфіка розвитку спеціальних якостей і здібностей, необхідних для успішного виконання тренером своїх функцій.

Тема 42. Рівні формування спеціальних професійних здібностей тренера. Прояви професійної майстерності тренера в юнацькому спорті.

Заочна форма навчання

Тема 1. Спорт як соціальний інститут.

Тема 2. Загальні та специфічні функції сучасного спорту.

Тема 3. Види спорту. Обґрунтованість існуючих класифікацій видів спорту за різними критеріями.

Тема 4. Становлення теорії і методики юнацького спорту як наукової дисципліни.

Тема 5. Основна термінологія теорії і методики юнацького спорту.

Тема 6. Загальний зміст і закономірності спортивної підготовки в юнацькому віці.

Тема 7. Розвиваючий характер навчання і тренування як одна з основних закономірностей сучасного навчально-тренувального процесу в юнацькому спорті.

Тема 8. Особливості розвитку спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака та їх обумовленість психофізіологічними факторами.

Тема 9. Визначення талантів і здібностей дитини, підлітка, юнака як основа спортивного відбору.

Тема 10. Методи та етапи спортивного відбору.

Тема 11. Методичні основи спортивного відбору. Методи дослідження дитини, підлітка, юнака в контексті здійснення спортивного відбору.

Тема 12. Зміст різних етапів спортивного відбору. Використання різних методів дослідження спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака на кожному з етапів спортивного відбору.

Тема 13. Загальні принципи підготовки юних спортсменів в юнацькому спорті.

Тема 14. Загальні принципи спортивного тренування в юнацькому спорті.

Тема 15. Групи (види) спеціально-підготовчих вправ. Методичні вимоги до вибору спеціально-підготовчих вправ.

Тема 16. Застосування диференційованого підходу у процесі підготовки юних спортсменів.

Тема 17. Методи спортивного тренування в юнацькому спорті.

Тема 18. Основні методи навчання юних спортсменів у процесі їх спортивної підготовки.

Тема 19. Роль методів психорегулюючого тренування у процесі спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 20. Місячне і тижневе поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання навчальних планів мезоциклів і мікроциклів.

Тема 21. Складання навчальної програми як важливого документа поточного планування підготовки юних спортсменів.

Тема 22. Складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття.

Тема 23. Форми контролю в системі підготовки юних спортсменів. Методичні основи здійснення річного, етапного (періодичного), поточного та оперативного контролю.

Тема 24. Застосування методу контрольних вправ (тестів) як основного методу контролю в системі підготовки юних спортсменів.

Тема 25. Облік у системі спортивної підготовки в юнацькому спорті.

Тема 26. Основні принципи і форми ведення журналу обліку навчально-тренувальної групи.

Тема 27. Виділення етапів спортивної підготовки юнаків і дівчат у системі багаторічної спортивної підготовки.

Тема 28. Характеристика базового попереднього етапу багаторічної спортивної підготовки.

Тема 29. Характеристика базового спеціалізованого етапу багаторічної спортивної підготовки.

Тема 30. Характеристика етапу максимальної реалізації можливостей у системі багаторічної спортивної підготовки.

Тема 31. Особливості навчально-тренувального процесу в різних періодах річного циклу спортивної підготовки в юнацькому спорті.

Тема 32. Організація навчально-тренувального процесу в макроциклах, мезоциклах і мікроциклах.

Тема 33. Організація навчально-тренувального процесу в базовому, модельному, ударному та відновлювальному мікроциклах.

Тема 34. Загальна, допоміжна та спеціальна фізична підготовка в юнацькому спорті.

Тема 35. Планування та регулювання фізичних навантажень в юнацькому спорті за різними параметрами.

Тема 36. Визначення інтенсивності фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.

Тема 37. Визначення обсягів фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.

Тема 38. Вибір засобів відновлення спортивної працездатності після тренувальних і змагальних навантажень в юнацькому спорті.

Тема 39. Засоби і методи розвитку фізичних якостей і здібностей у процесі фізичної підготовки юних спортсменів.

Тема 40. Основи технічної підготовки в юнацькому спорті. Метод вправи як основний метод технічної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 41. Технічна підготовка юних спортсменів на стадіях базової технічної підготовки та поглибленого технічного вдосконалення.

Тема 42. Тактична підготовка в юнацькому спорті. Методичні основи виховання в юних спортсменів тактичного мислення.

Тема 43. Методичні основи реалізації виховної функції спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 44. Засоби і методи виховання морально-вольових якостей в контексті підготовки юних спортсменів.

Тема 45. Методичні основи проведення навчальних, тренувальних і навчально-тренувальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 46. Методичні основи проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки в рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 47. Методичні основи проведення модельних, контрольних, розминкових і відновлювальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.

Тема 48. Методичні основи змагальної діяльності в юнацькому спорті. Підготовка юних спортсменів до змагань.

Тема 49. Вирішення структурних завдань навчально-тренувального заняття в юнацькому спорті.

Тема 50. Планування, організація і проведення вступної, підготовчої, основної та заключної (перехідної) частин навчально-тренувального заняття.

Тема 51. Завдання і функції тренера в юнацькому спорті.

Тема 52. Специфіка розвитку спеціальних якостей і здібностей, необхідних для успішного виконання тренером своїх функцій.

Тема 53. Рівні формування спеціальних професійних здібностей тренера. Прояви професійної майстерності тренера в юнацькому спорті.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин											
	Форма навчання											
	Денна						Заочна					
	Всього	Лекції	Практичні (семінарські)	Лабораторні	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Всього	Лекції	Практичні (семінарські)	Лабораторні	Індивідуальна робота	Самостійна робота
1. Вступ до теорії і методики юнацького спорту.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Спорт як соціальний інститут.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
3. Загальні та специфічні функції сучасного спорту.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
4. Види спорту. Обґрунтованість існуючих класифікацій видів спорту за різними критеріями.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
5. Становлення теорії і методики юнацького спорту як наукової дисципліни.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
6. Основна термінологія теорії і методики юнацького спорту.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
7. Зміст і закономірності, принципи, засоби і методи підготовки юного спортсмена і спортивного тренування.	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
8. Зміст і закономірності підготовки юних спортсменів та основи спортивного відбору.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Загальний зміст і закономірності спортивної підготовки в юнацькому віці.	1	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	2
10. Розвиваючий характер навчання і тренування як одна з основних закономірностей сучасного навчально-тренувального процесу в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
11. Особливості розвитку спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака та їх обумовленість психофізіологічними факторами.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
12. Визначення талантів і здібностей дитини, підлітка, юнака як основа спортивного відбору.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
13. Методи та етапи спортивного відбору.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2

14. Методичні основи спортивного відбору. Методи дослідження дитини, підлітка, юнака в контексті здійснення спортивного відбору.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
15. Зміст різних етапів спортивного відбору. Використання різних методів дослідження спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака на кожному з етапів спортивного відбору.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
16. Принципи, засоби і методи підготовки юного спортсмена і спортивного тренування.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17. Загальні принципи підготовки юних спортсменів в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
18. Загальні принципи спортивного тренування в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
19. Загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті. Вимоги до вправ та основи їх вибору.	2	-	-	2	-	-	1	-	-	1	-	-
20. Групи (види) спеціально-підготовчих вправ. Методичні вимоги до вибору спеціально-підготовчих вправ.	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
21. Змагальні вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті.	2	-	-	2	-	-	1	-	-	1	-	-
22. Застосування диференційованого підходу у процесі підготовки юних спортсменів.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
23. Методи спортивного тренування в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
24. Основні методи навчання юних спортсменів у процесі їх спортивної підготовки.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
25. Роль методів психорегулюючого тренування у процесі спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
26. Планування, контроль та облік у системі підготовки юних спортсменів.	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
27. Перспективне планування підготовки юних спортсменів. Складання багаторічного перспективного плану спортивного тренування.	2	-	-	2	-	-	1	-	-	1	-	-
28. Поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання плану-графіку річного циклу спортивного тренування.	2	-	-	2	-	-	1	-	-	1	-	-

29. Місячне і тижневе поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання навчальних планів мезоциклів і мікроциклів.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
30. Складання навчальної програми як важливого документа поточного планування підготовки юних спортсменів.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
31. Оперативне планування підготовки юних спортсменів. Складання робочих планів.	2	-	-	2	-	-	1	-	-	1	-	-
32. Складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
33. Форми контролю в системі підготовки юних спортсменів. Методичні основи здійснення річного, етапного (періодичного), поточного та оперативного контролю.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
34. Застосування методу контрольних вправ (тестів) як основного методу контролю в системі підготовки юних спортсменів.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
35. Облік у системі спортивної підготовки в юнацькому спорті.	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
36. Основні принципи і форми ведення журналу обліку навчально-тренувальної групи.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
37. Підготовка юних спортсменів у системі багаторічної спортивної підготовки, її етапність і циклічність.	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
38. Виділення етапів спортивної підготовки юнаків і дівчат у системі багаторічної спортивної підготовки.	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
39. Характеристика базового попереднього етапу багаторічної спортивної підготовки.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
40. Характеристика базового спеціалізованого етапу багаторічної спортивної підготовки.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
41. Характеристика етапу максимальної реалізації можливостей у системі багаторічної спортивної підготовки.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
42. Періодизація піврічного або річного навчально-тренувального циклу в системі багаторічної підготовки юних спортсменів.	2	-	-	2	-	-	1	-	-	1	-	-
43. Організація навчально-тренувального процесу в підготовчому, змагальному та перехідному періодах.	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-

44. Особливості навчально-тренувального процесу в різних періодах річного циклу спортивної підготовки в юнацькому спорті.	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
45. Організація навчально-тренувального процесу в макроциклах, мезоциклах і мікроциклах.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
46. Організація навчально-тренувального процесу в базовому, модельному, ударному та відновлювальному мікроциклах.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
47. Основи фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юного спортсмена.	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-
48. Основи фізичної підготовки юного спортсмена.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
49. Загальна, допоміжна та спеціальна фізична підготовка в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
50. Планування та регулювання фізичних навантажень в юнацькому спорті за різними параметрами.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
51. Визначення інтенсивності фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
52. Визначення обсягів фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
53. Вибір засобів відновлення спортивної працездатності після тренувальних і змагальних навантажень в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
54. Засоби і методи розвитку фізичних якостей і здібностей у процесі фізичної підготовки юних спортсменів.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
55. Основи технічної, тактичної та морально-вольової підготовки юного спортсмена.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
56. Основи технічної підготовки в юнацькому спорті. Метод вправи як основний метод технічної підготовки юнаків і дівчат.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
57. Технічна підготовка юних спортсменів на стадіях базової технічної підготовки та поглибленого технічного вдосконалення.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
58. Тактична підготовка в юнацькому спорті. Методичні основи виховання в юних спортсменів тактичного мислення.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2

59. Методичні основи реалізації виховної функції спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
60. Засоби і методи виховання морально-вольових якостей в контексті підготовки юних спортсменів.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
61. Типи і структура навчально-тренувального заняття та вимоги до професійної роботи тренера.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
62. Методичні основи проведення навчальних, тренувальних і навчально-тренувальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
63. Методичні основи проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки в рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
64. Методичні основи проведення модельних, контрольних, розминкових і відновлювальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
65. Методичні основи змагальної діяльності в юнацькому спорті. Підготовка юних спортсменів до змагань.	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2
66. Вирішення структурних завдань навчально-тренувального заняття в юнацькому спорті.	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
67. Планування, організація і проведення вступної, підготовчої, основної та заключної (перехідної) частин навчально-тренувального заняття.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
68. Завдання і функції тренера в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
69. Специфіка розвитку спеціальних якостей і здібностей, необхідних для успішного виконання тренером своїх функцій.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
70. Рівні формування спеціальних професійних здібностей тренера. Прояви професійної майстерності тренера в юнацькому спорті.	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2
Всього годин	120	16	-	26	-	78	120	8	-	6	-	106

6.3. Теми лабораторних занять

Назва теми	Кількість годин на різних формах навчання	
	Денна	Заочна
1. Методи та етапи спортивного відбору.	2	-
2. Загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті. Вимоги до вправ та основи їх вибору.	2	1
3. Змагальні вправи як засоби спортивного тренування в юнацькому спорті.	2	1
4. Перспективне планування підготовки юних спортсменів. Складання багаторічного перспективного плану спортивного тренування.	2	1
5. Поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання плану-графіку річного циклу спортивного тренування.	2	1
6. Оперативне планування підготовки юних спортсменів. Складання робочих планів.	2	1
7. Періодизація піврічного або річного навчально-тренувального циклу в системі багаторічної підготовки юних спортсменів.	2	1
8. Організація навчально-тренувального процесу в макроциклах, мезоциклах і мікроциклах.	2	-
9. Планування та регулювання фізичних навантажень в юнацькому спорті за різними параметрами.	2	-
10. Методичні основи проведення навчальних, тренувальних і навчально-тренувальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-
11. Методичні основи проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки в рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-
12. Методичні основи проведення модельних, контрольних, розминкових і відновлювальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	-
13. Методичні основи змагальної діяльності в юнацькому спорті. Підготовка юних спортсменів до змагань.	2	-
Разом	26	6

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Кількість годин на різних формах навчання	
	Денна	Заочна
1. Спорт як соціальний інститут.	1	2
2. Загальні та специфічні функції сучасного спорту.	1	2
3. Види спорту. Обґрунтованість існуючих класифікацій видів спорту за різними критеріями.	1	2
4. Становлення теорії і методики юнацького спорту як наукової дисципліни.	1	2
5. Основна термінологія теорії і методики юнацького спорту.	1	2
6. Загальний зміст і закономірності спортивної підготовки в юнацькому віці.	1	2
7. Розвиваючий характер навчання і тренування як одна з основних закономірностей сучасного навчально-тренувального процесу в юнацькому спорті.	2	2
8. Особливості розвитку спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака та їх обумовленість психофізіологічними факторами.	2	2
9. Визначення талантів і здібностей дитини, підлітка, юнака як основа спортивного відбору.	2	2
10. Методи та етапи спортивного відбору.	-	2
11. Методичні основи спортивного відбору. Методи дослідження дитини, підлітка, юнака в контексті здійснення спортивного відбору.	2	2
12. Зміст різних етапів спортивного відбору. Використання різних методів дослідження спортивних здібностей дитини, підлітка, юнака на кожному з етапів спортивного відбору.	2	2
13. Загальні принципи підготовки юних спортсменів в юнацькому спорті.	2	2
14. Загальні принципи спортивного тренування в юнацькому спорті.	2	2
15. Групи (види) спеціально-підготовчих вправ. Методичні вимоги до вибору спеціально-підготовчих вправ.	-	2
16. Застосування диференційованого підходу у процесі підготовки юних спортсменів.	2	2
17. Методи спортивного тренування в юнацькому спорті.	2	2
18. Основні методи навчання юних спортсменів у процесі їх спортивної підготовки.	2	2
19. Роль методів психорегулюючого тренування у процесі спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	2
20. Місячне і тижневе поточне планування підготовки юних спортсменів. Складання навчальних планів мезоциклів і мікроциклів.	2	2
21. Складання навчальної програми як важливого документа поточного планування підготовки юних спортсменів.	2	2
22. Складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття.	2	2
23. Форми контролю в системі підготовки юних спортсменів. Методичні основи здійснення річного, етапного (періодичного), поточного та оперативного контролю.	2	2
24. Застосування методу контрольних вправ (тестів) як основного методу контролю в системі підготовки юних спортсменів.	2	2

25. Облік у системі спортивної підготовки в юнацькому спорті.	-	2
26. Основні принципи і форми ведення журналу обліку навчально-тренувальної групи.	2	2
27. Виділення етапів спортивної підготовки юнаків і дівчат у системі багаторічної спортивної підготовки.	-	2
28. Характеристика базового попереднього етапу багаторічної спортивної підготовки.	2	2
29. Характеристика базового спеціалізованого етапу багаторічної спортивної підготовки.	2	2
30. Характеристика етапу максимальної реалізації можливостей у системі багаторічної спортивної підготовки.	2	2
31. Особливості навчально-тренувального процесу в різних періодах річного циклу спортивної підготовки в юнацькому спорті.	-	2
32. Організація навчально-тренувального процесу в підготовчому, змагальному та перехідному періодах.	2	-
33. Організація навчально-тренувального процесу в макроциклах, мезоциклах і мікроциклах.	-	2
34. Організація навчально-тренувального процесу в базовому, модельному, ударному та відновлювальному мікроциклах.	2	2
35. Загальна, допоміжна та спеціальна фізична підготовка в юнацькому спорті.	2	2
36. Планування та регулювання фізичних навантажень в юнацькому спорті за різними параметрами.	-	2
37. Визначення інтенсивності фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.	2	2
38. Визначення обсягів фізичних навантажень юних спортсменів у процесі їх фізичної підготовки.	2	2
39. Вибір засобів відновлення спортивної працездатності після тренувальних і змагальних навантажень в юнацькому спорті.	2	2
40. Засоби і методи розвитку фізичних якостей і здібностей у процесі фізичної підготовки юних спортсменів.	2	2
41. Основи технічної підготовки в юнацькому спорті. Метод вправи як основний метод технічної підготовки юнаків і дівчат.	2	2
42. Технічна підготовка юних спортсменів на стадіях базової технічної підготовки та поглибленого технічного вдосконалення.	2	2
43. Тактична підготовка в юнацькому спорті. Методичні основи виховання в юних спортсменів тактичного мислення.	2	2
44. Методичні основи реалізації виховної функції спортивної підготовки юнаків і дівчат.	2	2
45. Засоби і методи виховання морально-вольових якостей в контексті підготовки юних спортсменів	2	2
46. Методичні основи проведення навчальних, тренувальних і навчально-тренувальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	-	2
47. Методичні основи проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки в рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	-	2
48. Методичні основи проведення модельних, контрольних, розминкових і відновлювальних занять у рамках спортивної підготовки юнаків і дівчат.	-	2
49. Методичні основи змагальної діяльності в юнацькому спорті. Підготовка юних спортсменів до змагань.	-	2

50. Вирішення структурних завдань навчально-тренувального заняття в юнацькому спорті.	-	2
51. Планування, організація і проведення вступної, підготовчої, основної та заключної (перехідної) частин навчально-тренувального заняття.	2	2
52. Завдання і функції тренера в юнацькому спорті.	2	2
53. Специфіка розвитку спеціальних якостей і здібностей, необхідних для успішного виконання тренером своїх функцій.	2	2
54. Рівні формування спеціальних професійних здібностей тренера. Прояви професійної майстерності тренера в юнацькому спорті.	2	2
Разом	78	106

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Теорія і методика юнацького спорту» передбачає використання такого інструментарію як робоча програма, електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до лабораторних занять та самостійної роботи. Здобувачі вищої освіти мають вільний доступ до студентської бібліотеки, зокрема до її книжкових фондів і читальних залів, віртуального навчального середовища Moodle та Google Meet, навчальних і робочих планів через платформу Інфо-центру, графіків навчального процесу, навчально-методичних комплексів дисциплін, програм педагогічної та іншої практики, дидактичних матеріалів і методичних рекомендацій до лабораторних занять та самостійної роботи.

Основним технічним засобом вивчення навчальної дисципліни «Методика занять спортом у дорослому віці» є персональний комп'ютер (ноутбук).

Найважливішим інструментом програмного забезпечення дистанційного навчання і джерелом відеокommунікації зі студентами є сервіс віртуального навчального середовища Google Meet, що використовується для проведення лекційних і лабораторних занять у режимі відео-телефонного зв'язку. Сервіс підтримує демонстрацію робочого стола одного користувача для інших, до нього можуть одночасно бути додані до 100 учасників відеозв'язку. Для участі не потрібна додаткова реєстрація, достатньо мати обліковий запис у мережі Google. За стосунок Google Meet ефективно працює як на персональному комп'ютері (ноутбучі), так і на смартфоні або планшеті.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Вид. 2-е, перероб. і доп. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
2. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навч.-метод. посібник. Слов'янськ: Видавництво Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посібник. Житомир: Житомирський державний університет ім. І. Франка, 2022. 108 с.
4. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2-х кн. – Кн. 1: Теоретичні основи спортивного відбору; Кн. 2: Відбір у різні види спорту. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009.
5. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-видавництво, 2016. 542 с.

Допоміжна література

6. Актуальні проблеми юнацького спорту: тези доповідей XII Міжнародної науково-практичної конференції (26-27 вересня 2017 р., Херсон). Уклад. С. А. Омельчук, Ю. А. Грабовський. Херсон: Херсонський державний університет, 2017. 62 с.
7. Данилко В., Толкач В., Данилко М. Зміст роботи тренера-викладача. Фізичне виховання. спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць.
8. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: Планер, 2017. 191 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Київ: Освіта України, 2009. 279 с.
10. Кутек Т. Б. Інноваційні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів: метод. рекомендації. Житомир: Житомирський державний університет ім. І. Франка, 2015. 24 с.
11. Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р., Базильчук О. В., Гнатчук Я. І., Хохла А. І., Андрес А. С. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія. Львів: Українські технології, 2017. 303 с.
12. Сітнікова Н. С. Система розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні та його значення для соціального зростання держави. *Держава та регіони. Серія: Державне управління*. 2013. № 1 (41). С. 100-105.
13. Тодорова В. Г., Пасічна Т. В. Проблеми підготовки спортивного резерву в умовах сучасних закладів позашкільної освіти. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Ушинського*. 2020. Вип. 1 (130). С. 45-50.