

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту



ТЕОРІЯ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ З ОСНОВАМИ АДАПТАЦІЇ

СИЛАБУС

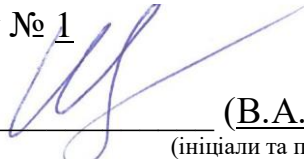
2021 – 2022 навчальний рік

Силабус це персоніфікована програма викладача для навчання студентів з кожного предмета, що оновлюється на початок кожного навчального року.

Силабус розробляється відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівця відповідного рівня та згідно навчального і робочого навчального планів, з врахуванням логічної моделі викладання дисципліни.

Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

Протокол від « 1 » вересня 2021 року № 1

В.о. завідувача кафедри _____ (В.А. Бабаліч)
(підпис)  (ініціали та прізвище)

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Тетяна Володимирівна Маленюк
ПІБ

Ел. адреса: tmaleniuk@gmail.com

Інша контактна інформація: тел. 0957808368

2. Опис навчальної дисципліни

Назва дисципліни:	Теорія юнацького спорту з основами адаптації
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма:	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти:	Перший (бакалаврський)
Форма навчання:	денна
Курс:	третій
Семестр:	п'ятий

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
Тип дисципліни	вибіркова
Кількість кредитів –	3
Блоків (модулів) –	3
Загальна кількість годин –	90
Тижневих годин для денної форми навчання:	2
Лекції	18 год.
Практичні, семінарські	18 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	54 год.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)	-
Вид підсумкового контролю:	екзамен
Сторінка дисципліни на сайті університету	http://moodle.kspu.kr.ua/course/view.php?id=608
Зв'язок з іншими дисциплінами.	історія фізичної культури та спорту, психологія спорту, анатомія, фізіологія, біохімія, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія і методика обраного виду спорту

3-4. 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, анатоμο-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.

Сформовані/закріплені 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.

Спеціальні (фахові) компетентності:

- СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
- СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовувати різні педагогічні методи та прийоми.

СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

Тиж./ дата, год	Тема, план	Форма діяльності (заняття)	Література Ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцінки	Термін виконання
Тиж. 1. 4 акад. год.	Блок 1 Тема 1: Хронологія формування теорії дитячого та юнацького спорту. - Історичні аспекти виникнення сучасної системи фізичного виховання дітей та юнаків. - Розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого і юнацького спорту. - «Теорія юнацького спорту» як навчальна та наукова дисципліна.	Лекція	Основна література: 1, 2 Додаткова література: 24	- Активна участь у лекційному занятті 2 год.	1	
	Тема 2: Формування і організація системи дитячого і юнацького спорту. - Спортивна підготовка як педагогічна система комплексного впливу. - Зміст і структура системи багаторічної спортивної підготовки. - Організаційні основи підготовки юного спортсмена.	Лекція	Основна література: 7 Додаткова література: 16, 22	- Активна участь у лекційному занятті 2 год.	1	
Тиж. 2. 2 акад. год.	Тема 1. Хронологія формування теорії дитячого та юнацького спорту.. Тема 2. Формування і організація системи дитячого і юнацького спорту. <i>Питання для обговорення:</i> - Проаналізувати історичні аспекти виникнення сучасної системи фізичного виховання дітей та юнаків. - Проаналізувати розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого і юнацького	Практичне заняття	Основна література: 1, 2, 7 Додаткова література: 16, 22, 24	- Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування на занятті. - Підготувати конспект на тему: «Організаційні основи підготовки юного спортсмена» 2 год.	5 5	

	<p>спорту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Назвати компоненти спортивної підготовки як педагогічної системи. - Охарактеризувати мету, завдання, засоби, методи і принципи спортивної підготовки. - Назвати види спортивної підготовки, її цикли та етапи. - Розкрити завдання й зміст етапу початкової спортивної підготовки. - Вказати завдання і розкрити зміст попередньої базової і спеціалізованої базової підготовки і структура системи багаторічної спортивної підготовки. 					
<p>Тиж. 3.</p> <p>2 акад. год</p>	<p>Тема 3. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Особисті якості і рольові позиції тренера. - Рівні і стилі педагогічної діяльності тренера. - Професіограма тренера. 	Лекція	<p>Основна література: 2, 3, 4</p> <p>Додаткова література: 24</p>	- Активна участь у лекційному занятті	1	
<p>Тиж. 4.</p> <p>2 акад. год.</p>	<p>Тема 3. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера юних спортсменів.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Охарактеризувати педагогічні і професійні здібності тренера. - Проаналізувати особисті якості тренера. - Розкрити рольові позиції тренера. - Розкрити сутність рівнів педагогічної діяльності тренера. - Охарактеризувати стилі педагогічної діяльності тренера. - Проаналізувати професіограму тренера. 	Практичне заняття	<p>Основна література: 2, 3, 4</p> <p>Додаткова література: 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування на занятті. - Підготувати конспект на тему: «Педагогічні і професійні здібності тренера» 	5	5
<p>Тиж. 5.</p> <p>2 акад. год.</p>	<p>Тема 4. Основи визначення рухових здібностей і обдарованості юних спортсменів до занять обраним видом спорту</p> <ul style="list-style-type: none"> - Визначення понять „задатки”, „здібності”, „обдарованість”. 	Лекція	<p>Основна література: 1, 2, 6</p> <p>Додаткова література: 2, 3, 4, 7, 8</p>	- Активна участь у лекційному занятті	1	

	<ul style="list-style-type: none"> - Зв'язок відбору із багаторічним процесом спортивного удосконалення. - Психофізіологічний критерій розвитку спортивних здібностей. - Соматометричний критерій розвитку спортивних здібностей. - Педагогічний критерій розвитку спортивних здібностей. 					
<p>Тиж. 6.</p> <p>2 акад. год.</p>	<p>Тема 4. Основи визначення рухових здібностей і обдарованості юних спортсменів до занять обраним видом спорту.</p> <p>Тема 5. Тестування та оцінка рухових здібностей в обраному виді спорту.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Дати визначення понять „задатки”, „здібності”, „обдарованість”. - Дати визначення понять «спортивний набір», «спортивний відбір, «спортивна орієнтація». - Розкрити зв'язок відбору з етапами багаторічної підготовки спортсменів. - Охарактеризувати психофізіологічний критерій розвитку спортивних здібностей. - Охарактеризувати соматометричний критерій розвитку спортивних здібностей. - Проаналізувати педагогічний критерій розвитку спортивних здібностей. 	Практичне заняття	<p>Основна література: 1, 2, 6</p> <p>Додаткова література: 2, 3, 4, 7, 8, 21</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування на занятті - Підготувати конспект на тему: «Комплекс тестів для оцінки рухових здібностей юних спортсменів на початковому або базовому етапі в обраному виді спорту» <p>2 год.</p>	5	5
<p>Тиж. 7.</p> <p>2 акад. год.</p>	<p>Блок 2.</p> <p>Тема 6. Виховання юного спортсмена.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зміст виховного процесу. - Моральні і вольові якості і методика їх виховання. - Розвиток позитивних рис особистості і керування самовихованням юних спортсменів. 	Лекція	<p>Основна література: 2, 3, 4</p> <p>Додаткова література: 6, 15, 19, 23</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Активна участь у лекційному занятті <p>2 год.</p>	1	

	<ul style="list-style-type: none"> - Виховна робота з „важкими” підлітками. - Залежність ефекту виховного впливу тренера від його педагогічного авторитету. 					
Тиж. 8. 2 акад. год.	Тема 6. Виховання юного спортсмена. Тема 7. Диференційований підхід у навчанні юного спортсмена. <i>Питання для обговорення:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Розкрити зміст виховного процесу юних спортсменів. - Розкрити методiku виховання моральних якостей юних спортсменів. - Проаналізувати методiku виховання вольових якостей юних спортсменів. - Охарактеризувати особливості виховної роботи з „важкими” підлітками. - Розкрити залежність ефекту виховного впливу тренера від його педагогічного авторитету. - Закономірності навчання і виховання юних спортсменів. - Назвати засоби і методи навчання. - Дати визначення понять «індивідуальний підхід» і «диференційований підхід» у навчанні. - Розкрити сутність диференційованого підходу у навчанні юних спортсменів. 	Практичне заняття	Основна література: 2, 3, 4, 6 Додаткова література: 6, 15, 19, 23, 25	<ul style="list-style-type: none"> - Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування на занятті - Підготувати повідомлення на тему: «Виховання морально-вольових якостей юних спортсменів в обраному виді спорту». - Підготувати конспект на тему: «Дидактичні принципи навчання і виховання юних спортсменів» - Написати конспект навчально-тренувального заняття для юних спортсменів на етапі початкової або базової підготовки в обраному виді спорту. <i>2 год.</i>	5 5 5 5	
Тиж. 9. 2 акад. год	Тема 8. Основи фізичної підготовки та її вікова спрямованість. <ul style="list-style-type: none"> - Засоби і методи розвитку рухових якостей. - Характеристика тренувальних навантажень у спорті. - Методика розвитку рухових якостей. - Вікові особливості розвитку рухових якостей. 	Лекція	Основна література: 1, 2, 6, 7 Додаткова література: 5, 7, 9, 13, 17, 18, 20	<ul style="list-style-type: none"> - Активна участь у лекційному занятті <i>2 год.</i>	1	
Тиж. 10-11.	Тема 9. Тренувальне навантаження, котре відповідає віковим особливостям	Лекція	Основна література: 1, 2 Додаткова література: 5, 18,	<ul style="list-style-type: none"> - Активна участь у лекційному занятті 	1+1	

4 акад. год.	розвитку юних спортсменів. - Основи вікової періодизації тренувальних навантажень. - Вікова періодизація загальної величини тренувального навантаження. - Вікова періодизація тренувального навантаження вибіркового спрямування. - Технологія планування тренувальних навантажень.		20 Інтернет-ресурси: 1	4 год.		
Тиж. 12. 2 акад. год.	Тема 8. Основи фізичної підготовки та її вікова спрямованість. Тема 9. Тренувальне навантаження, котре відповідає віковим особливостям розвитку юних спортсменів. <i>Питання для обговорення:</i> - Розкрити методику розвитку швидкісних здібностей юних спортсменів. - Охарактеризувати методику розвитку силових здібностей юних спортсменів. - Розкрити методику розвитку витривалості юних спортсменів. - Проаналізувати методику розвитку гнучкості юних спортсменів. - Проаналізувати методику розвитку координаційних здібностей. - Розкрити вікові особливості розвитку рухових здібностей (сенситивні періоди розвитку рухових здібностей). - Проаналізувати вікову періодизацію загальної величини тренувального навантаження. - Охарактеризувати вікову періодизацію тренувального навантаження вибіркового спрямування.	Практичне заняття	Основна література: 1, 2, 6, 7 Додаткова література: 5, 7, 9, 13, 17, 18, 20 Інтернет-ресурси: 1	- Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування на занятті. - Підготуватися до контрольної роботи на тему: «Методика розвитку рухових здібностей юних спортсменів». - Накреслити в зошиті п'ять графіків: віковий розвиток швидкісних, силових здібностей, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей для хлопців і дівчат. 2 год.	5 5 5	

<p>Тиж. 13.</p> <p>2 акад. год.</p>	<p>Блок 3.</p> <p>Тема 10. Основи адаптації і закономірності її формування у спорті.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поняття «адаптація» і проблеми раціональної підготовки спортсменів. - Реакції адаптації при м'язовій діяльності. - Формування функціональних систем організму і реакції адаптації. - Формування термінової і довготривалої адаптації. 	<p>Лекція</p>	<p>Основна література: 5 Додаткова література: 13, 17</p>	<p>- Активна участь у лекційному занятті. 2 год.</p>	<p>1+1</p>	
<p>Тиж. 13.</p> <p>2 акад. год.</p>	<p>Тема 10. Основи адаптації і закономірності її формування у спорті.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дати визначення понять: «адаптація», «генотипова адаптація», «фенотипова адаптація». - Вказати прояви адаптації у спортивній підготовці спортсменів. - Назвати реакції адаптації при м'язовій діяльності. - Розкрити формування функціональних систем організму і реакції адаптації. - Проаналізувати стадії формування термінової адаптації. - Проаналізувати стадії формування довготривалої адаптації. - Дати визначення понять «деадаптація», «реадаптація» і «переадаптація». 	<p>Практичне заняття</p>	<p>Основна література: 5 Додаткова література: 13, 17</p>	<p>- Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування на занятті. 2 год.</p>	<p>5</p>	

<p>Тиж. 14.</p> <p>2 акад. год.</p>	<p>Тема 11. Адаптація м'язової, кісткової і сполучної тканини до фізичних навантажень.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вказати структурні і функціональні особливості рухових одиниць м'язів. - Розкрити зв'язок спортивної спеціалізації і структури м'язової тканини. - Проаналізувати зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості. - Координація діяльності рухових одиниць – важливий механізм адаптації м'язів до фізичних навантажень. - Дати анатомо-фізіологічну характеристику кісткової і сполучної тканини. - Проаналізувати адаптацію кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень. 	<p>Практичне заняття</p>	<p>Основна література: 5, 6 Додаткова література: 13, 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування на занятті <p><i>2 год.</i></p>	<p>5</p>	
<p>Тиж. 15.</p> <p>2 акад. год.</p>	<p>Тема 12. Адаптація систем енергозабезпечення.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Проаналізувати функціонування систем енергозабезпечення м'язової роботи. - Розкрити резерви адаптації алактатної анаеробної системи енергозабезпечення. - Охарактеризувати резерви адаптації лактатної анаеробної системи енергозабезпечення. - Проаналізувати резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення. - Проаналізувати адаптацію киснево-транспортної системи. - Охарактеризувати адаптацію системи утилізації кисню. 	<p>Практичне заняття</p>	<p>Основна література: 5, 6 Додаткова література: 13, 17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вивчити конспект лекцій. - Ознайомитися з рекомендованою літературою. - Бути готовим до опитування на занятті. - Підготуватися до контрольної роботи на тему: «загальні основи адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень» <p><i>2 год.</i></p>	<p>5 10</p>	

6. Література для вивчення дисципліни.

Основна література

1. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей 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. Основы 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 література

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. Киева : 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.

Интернет-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>.

7. Політика виставлення балів. Вимоги викладача

Враховуються бали набрані при поточному опитуванні, тестуванні, виконанні завдань, що виносяться на самостійну роботу, та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час лекційного та практичного заняття. Забороняється користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; списування під час написання підсумкової контрольної роботи.

Для заохочення студентів передбачено систему додаткових балів (від 1 до 5 балів отримує студент, якщо він не пропускав заняття без поважних причин, своєчасно виконував завдання, проявляв активність і систематично працював під час занять).

У разі відсутності студента з поважних причин (хвороба, виїзд на змагання, збори) відсутність підтверджується відповідними документами. Студент повинен попередити викладача, обираючи для себе зручний спосіб (наприклад, в усній формі особисто викладачу, відправивши повідомлення на Viber або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. Кожному студенту дозволено один раз бути відсутнім без поважної причини. У разі неодноразової відсутності з неповажних причин такі студенти втрачають право отримати оцінку вище 80 балів. Студенту, який не зміг вчасно виконати завдання (або має пропуски занять) надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем.

Викладач на першому занятті ознайомлює студентів стосовно системи вимог та правил поведінки на заняттях, доводить до їх відома методичні рекомендації щодо виконання завдань, що виносяться на самостійну роботу. Крім того, кожний студент має

можливість ознайомитися з навчально-методичним забезпеченням навчальної дисципліни на платформі дистанційного навчання Moodle. Все це гарантує високу ефективність освітнього процесу.

У процесі вивчення дисципліни «Теорія юнацького спорту з основами адаптації» передбачені наступні форми поточного контролю:

Блок 1. «Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту. Визначення рухових здібностей та обдарованості» передбачає підготовку до опитування, підготовка конспектів, що виносяться на самостійну роботу, та активну участь у лекційних заняттях.

Блок 2. «Виховання, навчання та тренування юного спортсмена» передбачає підготовку до опитування, розробку конспекту навчально-тренувального заняття в обраному виді спорту для юних спортсменів, підготовку конспекту, повідомлення і графіків, що виносяться на самостійну роботу, активність під час лекційних занять, підготовку до поточної тестової контрольної роботи.

Блок 3. «Загальні основи адаптації організму юного спортсмена до фізичних навантажень» передбачає підготовку до опитування, підготовку до написання поточної тестової контрольної роботи і підсумкової контрольної роботи, а також активність під час лекційних занять.

За підсумками вивчення навчальної дисципліни передбачено такий вид контролю як екзамен. Упродовж семестру студент за виконання завдань отримує – 100 балів, тому вводиться коефіцієнт 0,6. При отриманні підсумкової оцінки суму балів, яку накопичив студент, слід помножити на коефіцієнт. У такому випадку підсумкова оцінка буде становити максимум 60 балів.

Максимальна сума балів, яку може отримати на екзамені становить 40.

Поточне оцінювання та самостійна робота												Екзамен	Сума		
Блок 1					Блок 2				Блок 3			Контрольна робота	Коефіцієнт	40	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	0,6			
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				
34					39				17			10	100x0.6=60		

Блок 1. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума – 4 балів. Усна відповідь на питання семінарських занять (T2, T3, T4) оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 15. Підготовка самостійної роботи (за T2, T3, T5) оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 15. Максимальна сума балів за розділ 1 – 34 бали.

Блок 2. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума балів – 4. Усна відповідь на питання семінарських занять (T6, T8) оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 10. Підготовка самостійної роботи (за T6, T7, T9) оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 20. Тести на тему: «Методика розвитку рухових здібностей» за T8 оцінюються у 5 балів. Максимальна сума балів за розділ 2 – 39 балів.

Блок 3. Активна участь у лекційних заняттях – 1 бал за заняття, максимальна сума балів – 1. Усна відповідь на питання семінарських занять (T10, T11) оцінюється у 5 балів, максимальна сума – 10. Тести на тему: «Загальні основи адаптації і

закономірності її формування у спорті» за T10, T11, T12 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 оцінюється у 10 балів.

Максимальна сума балів за екзамен – 40.

8. Підсумковий контроль

Екзаменаційні питання

1. Розкрити історичні аспекти виникнення сучасної системи фізичного виховання дітей та підлітків.
2. Проаналізувати розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого і юнацького спорту, починаючи з 20-х років ХХ століття.
3. Вказати мету, завдання, міждисциплінарний зв'язок навчальної дисципліни «Теорія юнацького спорту».
4. Пояснити системний підхід щодо спортивної підготовки.
5. Проаналізувати зміст і структуру багаторічної спортивної підготовки.
6. Дати характеристику професійним здібностям тренера.
7. Проаналізувати особисті якості тренера.
8. Розкрити рольові позиції тренера.
9. Назвати основні вимоги до особистості тренера.
10. Розкрити рівні діяльності спортсменів.
11. Проаналізувати рівні педагогічної діяльності тренера.
12. Дати характеристику стилям педагогічної діяльності.
13. Розкрити зміст і структуру професіограми тренера.
14. Дати визначення понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».
15. Дати визначення понять «задатки», «здібності», «обдарованість» і «талант».
16. Розкрити особливості спортивного відбору дітей на початковому етапі підготовки до занять обраним видом спорту.
17. Проаналізувати психофізіологічний критерій спортивного відбору.
18. Розкрити соматометричний критерій спортивного відбору.
19. Дати характеристику педагогічному критерію спортивного відбору.
20. Охарактеризувати особливості спортивної підготовки дітей на початковому етапі підготовки.
21. Охарактеризувати особливості спортивної підготовки дітей та підлітків на етапі попередньої базової підготовки.
22. Охарактеризувати особливості спортивної підготовки підлітків та юнаків на етапі спеціалізованої спортивної підготовки.
23. Дати визначення «тест», «тестування», «батарея тестів».
24. Вказати вимоги до підбору тестів і проведення тестування.
25. Розкрити методику тестування силових здібностей.
26. Проаналізувати методику тестування швидкісних здібностей.

27. Розкрити методику тестування витривалості.
28. Дати характеристику методики тестування гнучкості.
29. Розкрити методику тестування координаційних здібностей.
30. Розкрити зміст виховної роботи з юними спортсменами.
31. Назвати моральні якості і розкрити методику їх виховання.
32. Вказати вольові якості і розкрити методику їх виховання.
33. Проаналізувати виховну роботу з «важкими» підлітками.
34. Пояснити залежність ефекту виховного впливу тренера від його педагогічного авторитету.
35. Назвати дидактичні принципи навчання і виховання юних спортсменів.
36. Дати визначення поняття «засоби спортивної підготовки», назвати основні групи засобів.
37. Дати визначення поняття «методи спортивної підготовки», назвати основні групи методів.
38. Розкрити класифікацію засобів і методів спортивної підготовки.
39. Назвати форми організації діяльності юних спортсменів на тренуванні.
40. Дати визначення понять «індивідуальний підхід» і «диференційований підхід».
41. Пояснити диференційований підхід у навчанні юного спортсмена (критерії диференціації розкрити).
42. Проаналізувати особливості спортивної підготовки юних спортсменів на етапі початкової і базової спортивної підготовки.
43. Розкрити структуру і зміст тренувального заняття в обраному виді спорту на етапі початкової спортивної підготовки.
44. Розкрити класифікацію тренувальних навантажень у спорті.
45. Дати визначення поняття «сила». Назвати засоби розвитку силових здібностей юних спортсменів.
46. Розкрити методику розвитку силових здібностей.
47. Дати визначення поняття «швидкість». Назвати засоби для розвитку швидкісних здібностей юних спортсменів.
48. Розкрити методику розвитку швидкісних здібностей.
49. Дати визначення поняття «витривалість». Назвати засоби для розвитку загальної витривалості юних спортсменів.
50. Проаналізувати методику розвитку витривалості.
51. Дати визначення поняття «гнучкість». Назвати засоби для розвитку гнучкості юних спортсменів.
52. Розкрити методику розвитку гнучкості.
53. Дати визначення поняття «координаційні здібності». Назвати засоби для розвитку координаційних здібностей юних спортсменів.
54. Розкрити методику розвитку координаційних здібностей.
55. Розкрити вікову періодизацію тренувального навантаження силового спрямування (на основі сенситивних періодів).
56. Проаналізувати вікову періодизацію тренувального навантаження швидкісного спрямування (на основі сенситивних періодів).

57. Дати характеристику вікової періодизації тренувального навантаження спрямованого на розвиток витривалості (на основі сенситивних періодів).
58. Пояснити вікову періодизацію тренувального навантаження спрямованого на розвиток гнучкості (на основі сенситивних періодів).
59. Розкрити вікову періодизацію тренувального навантаження спрямованого на розвиток координаційних здібностей (на основі сенситивних періодів).
60. Пояснити концепцію сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, яка лежить в основі вікової періодизації тренувальних навантажень вибіркового спрямування.
61. Дати визначення поняття „адаптація”. Розкрити види адаптації.
62. Розкрити особливості прояву адаптації у спорті.
63. Дати визначення понять «фенотипова і генотипова адаптації».
64. Розкрити процес формування функціональної системи і реакції адаптації спортсмена.
65. Проаналізувати основні ланки функціональної системи організму спортсменів.
66. Проаналізувати функціональні резерви організму спортсменів.
67. Розкрити загальний адаптаційний синдром.
68. Розкрити основні стадії формування довготривалої адаптації.
69. Розкрити процес формування термінової адаптації.
70. Проаналізувати основні стадії формування термінової адаптації.
71. Вказати структурні і функціональні особливості м'язової тканини.
72. Розкрити зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
73. Розкрити вплив спортивної спеціалізації на структуру м'язової тканини.
74. Проаналізувати процес адаптації кісткової і сполучної тканин до фізичних навантажень
75. Проаналізувати функціонування джерел енергозабезпечення м'язової роботи.

Критерії оцінювання

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

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

Особливості перескладання

Студенту, який не зміг вчасно здати екзамен, надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем, для того щоб накопичити бали. Студент ознайомлюється з навчально-методичним забезпеченням навчальної дисципліни на платформі дистанційного навчання Moodle, обирає завдання, готує і за індивідуальним графіком відпрацьовує. Перескладання відбувається згідно графіка, розробленого деканатом факультету фізичного виховання.