



Назва навчальної дисципліни  
 Кількість кредитів  
 Шифр навчальної дисципліни  
 Прізвище, ім'я, по батькові викладача  
 Науковий ступінь  
 Вчене звання  
 Посада викладача

Контактний телефон викладача  
 Профайл викладача  
 E-mail викладача  
 Розклад консультацій  
 Час проведення  
 Місце проведення

### Теорія та методика дитячого та юнацького спорту

4 кредити ЄКТС/120 год.  
 вибірковий освітній компонент

Бережанський Олександр Олегович  
 кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
 доцент  
 доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
 0679688872

[alex\\_berezhanski@ukr.net](mailto:alex_berezhanski@ukr.net)

Очні консультації  
 14.40 – 17.00  
 131 ауд.

### Опис дисципліни

Навчальна дисципліна «Теорія та методика дитячого та юнацького спорту» належить до вибіркового компоненту циклу підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти. Мета дисципліни - забезпечення ґрунтовного володіння майбутніми фахівцями у сфері фізичної культури і спорту необхідними знаннями і вміннями щодо особливостей організації і проведення навчально-тренувальних занять з юними спортсменами на різних етапах підготовки.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- засвоєння теоретичного курсу, що включає знання з проблем побудови процесу підготовки юних спортсменів, системи підготовки юних спортсменів, методики навчання і тренування юних спортсменів, методики виховної роботи з юними спортсменами;
- оволодіння вміннями і навичками методики розвитку рухових здібностей, навчання і тренування юних спортсменів;
- розширити уявлення про особливості пошуку та відбору талановитих дітей для занять різними видами спорту залежно від генетичних задатків і природної обдарованості до того чи іншого виду спортивної діяльності;
- оволодіння методикою програмування і організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів;
- оволодіння методикою планування і контролю тренувальних навантажень в мікроциклах і мезоциклах підготовки юних спортсменів;
- оволодіння методикою виховної роботи з юними спортсменами;
- оволодіння вміннями упорядковувати документи планування навчально-тренувальної роботи.

### Навчальний контент

Теми лекцій	Теми практичних занять	Методи контролю	К-ть балів
<b>Змістовний модуль 1. Вступ в теорію і методику дитячо-юнацького спорту</b>			
Теорія і методика дитячо-юнацького спорту як наукова і навчальна дисципліна	Дитячий та юнацький спорт у системі виховання підростаючого покоління	Усне та письмове опитування, тестовий контроль	<b>10</b>
<b>Змістовний модуль 2. Система підготовки юних спортсменів</b>			

Мета, елементи системи підготовки юних спортсменів	Усне та письмове опитування, тестовий контроль	<b>15</b>
Етапи, мета і завдання підготовки юних спортсменів		
Побудова тренувального процесу спортсменів на основі теорії періодизації		
<b>Змістовний модуль 3. Методика навчання і тренування юних спортсменів</b>		
Засоби і методи підготовки юних спортсменів, основи спортивного тренування	Усне та письмове опитування, тестовий контроль	<b>25</b>
Особливості методики навчання юних спортсменів		
Структура тренувального процесу юних спортсменів		
Система тренувальних навантажень юних спортсменів		
Система змагань юних спортсменів		
<b>Індивідуальне навчально-дослідне завдання</b>		<b>30</b>
<b>Підсумковий тест</b>		<b>20</b>
<b>Всього</b>		<b>100</b>

### **Підсилення програмних компетентностей та результатів навчання**

- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність бути критичним і самокритичним.
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.
- Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
- Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

### **Політика оцінювання**

- **Політика щодо дефлайнів та перескладання:** Перескладання тем / модулів відбувається під час проведення консультацій керівника курсу.
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час тестового контролю заборонене (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### **Література**

#### **Основна**

1. Бальсевич В.К. Онтокінезіологія людини / Бальсевич В.К. – М.: Теорія і практика фізичної культури, 2000. 275 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
3. Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.01 /Коханович Казімеж. Київ, 2003. 44 с.

4. Матицин О.В. Сенситивні періоди для інтенсивного формування спеціальної підготовленості юних спортсменів у процесі багаторічного тренування у настільному тенісі / Матицин О.В. // Фізична культура: виховання, освіта, тренування, дитячий тренер: журнал у журналі. 2002. № 1. С. 2-5.
5. Нікітушкін В.Г. Багаторічна підготовка юних спортсменів : монографія / В.Г. Нікітушкін. М.: Фізична культура, 2010. 240 с.
6. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
7. Сахновський К.П. Теоретико-методичні засади системи багаторічної спортивної підготовки. Дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01/ Сахновський К.П. К.: УДУФВС, 2001. 317 с.
8. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П.. К. : Олімпійська література, 2001. 439 с.
9. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
10. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів / Худолій О.М. // Теорія та практика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2001. № 3. С. 13-18.
11. Худолій О.М. Проблеми побудови процесу підготовки юних гімнастів / Худолій О.М. // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2004. № 6. С. 72-80.
12. Худолій О.М. Обґрунтування модельних характеристик рухової підготовленості юних гімнастів 7-13 років / Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. 2005. № 1. С. 18-37.

#### **Допоміжна література**

13. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2010. 388 с.
14. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К. : «Освіта України», 2014. – 216 с.
15. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
16. Лопатенко Г. О. Мобілізаційні позатренувальні засоби в системі підготовки кваліфікованих спортсменів / Г. О. Лопатенко, В. Є. Виноградов // Congres Stintific International Sportul Olimpic Si Sportul Pentru Toti «Editia a XV», Chissnau: 12–15 september 2011. С. 128–131.
17. Основи персонального тренування / Під. ред. Р.В. Ерла, Т.Р. Бехля. – К.: Олімпійська література, 2012. 724 с.
18. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
19. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.
20. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія / М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.