

Хмельницький національний університет

З А Т В Е Р Д Ж У Ю
Декан факультету здоров'я, психології,
фізичного виховання та спорту
Євген ПАВЛЮК



2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика дитячого та юнацького спорту

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**
Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**
Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**
Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**
Обсяг дисципліни **4 кредитів ЄКТС,**
Шифр дисципліни **ОП. 04**
Мова навчання **Українська**
Статус дисципліни: **Обов'язкова (цикл професійної підготовки)**
Факультет: **Здоров'я, психології, фізичного виховання та спорту**
Кафедра: **Теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	3	5	4/ 120	51	34		17	69	+		+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програма складена Євген Павлиук д.пед.н., професор Євген ПАВЛЮК

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту Протокол від "29" серпня 2024 р. № 1;

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту Олександр Солтик Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичного виховання та спорту

Голова вченої ради факультету Євген Павлиук Євген ПАВЛЮК

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту» – є обов'язкова навчальна дисципліна, яка вивчається студентами освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 017 «Фізична культура спорт».

Пререквізити – історія фізичної культури, теорія і методика фізичного виховання.

Кореквізити – курсова робота з теорії і методики дитячого та юнацького спорту, адаптивний спорт, практика за профілем майбутньої професії.

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Компетентності: ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК15. Здатність до залучення осіб різних вікових груп до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу зі спортсменами в обраному виді спорту.

Програмні результати навчання: ПРН02. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПРН06. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях. ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини. ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом. ПРН22. Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Мета дисципліни: вивчення основних закономірностей управління як загальної системи спортивної підготовки дітей та підлітків, так і її окремих компонентів – фізичної, технічної, тактичної і психологічної, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів спеціальності 014 середня освіта, фізична культура.

Предмет дисципліни: враховує вікові особливості дітей, підлітків, юнаків та дівчат, специфіку використання засобів, методів, організаційних форм, які відповідають кожному етапу багаторічної спортивної підготовки.

Завдання дисципліни:

1. Сформувані системні знання у дитячому та юнацькому спорті.
2. Забезпечити теоретико-методичну підготовку, необхідну в роботі з спортсменами різної вікової категорії.
3. Надати знання про основні положення побудови навчально-тренувальних занять з дітьми та підлітками.
4. Навчити основним педагогічним положенням формування особистості юного спортсмена в процесі багаторічної спортивної підготовки.
5. Надати відомості про принципи навчання юного спортсмена.

Результати навчання. В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні:

уміти: використовувати в навчально-тренувальному основні принципи спортивного тренування; формувати завдання навчально-тренувального процесу; планувати обсяги навантажень у відповідності віку, статі та фізичного розвитку; вести облік у підготовці юних спортсменів.

володіти: навиками практичного застосування одержаних знань, вмінням застосовувати отримані знання у професійній діяльності; методами планування в спорті.

Зміст навчальної дисципліни: основні поняття теорії і методики дитячого та юнацького спорту, структура багаторічної спортивної підготовки, організація навчально-тренувального процесу.

3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
5 семестр			
Тема 1. Формування теорії дитячого та юнацького спорту.	2	1	8
Тема 2. Спортивна підготовка, як педагогічна система комплексного впливу.	2	1	8
Тема 3. Зміст системи багаторічної спортивної підготовки.	2	1	8
Тема 4. Вікові особливості виховання особистості в спорті.	2	1	4

Тема 5. Закономірності, правила та принципи навчання юного спортсмена.	2	1	8
Тема 6. Фізична підготовка та її вікова спрямованість.	2	1	3
Тема 7. Періодизація загальної величини тренувальних навантажень.	2	1	3
Тема 8. Вікові особливості періодизації величини фізичних навантажень.	2	1	3
Тема 9. Планування тренувальних навантажень різної спрямованості з урахуванням віку, статі та фізичного розвитку.	2	1	3
Тема 10. Методи спортивного тренування.	2	1	3
Тема 11. Типи та організація занять.	2	1	3
Тема 12. Типи і побудова мікроциклів.	2	1	3
Тема 13. Типи і побудова мезоциклів.	2	1	3
Тема 14. Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах.	2	1	3
Тема 15. Періоди підготовки в макроциклі.	2	1	2
Тема 16. Планування і облік у підготовці спортсменів.	2	1	2
Тема 17. Структура підготовки збірних команд України до олімпійських ігор.	2	1	2
Разом за 5 семестр:	34	1	69

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1	Тема 1 – Формування теорії дитячого та юнацького спорту. Розкривається розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого та юнацького спорту. Вихідні поняття. Література [1 с.12-28, 2 с. 3-10, 3 с. 2-4].	2
2	Тема 2 – Спортивна підготовка, як педагогічна система комплексного впливу. Висвітлюється організація педагогічного процесу спортивної підготовки із врахуванням особливостей індивідуального та вікового розвитку. Література [2 с. 21-34, 7 с. 36-44].	2
3	Тема 3 - Зміст системи багаторічної спортивної підготовки. Охарактеризована система організації підготовки спортсмена. Етапи багаторічної спортивної підготовки. Література [3 с. 1-17, 5 с. 10-14, 10 с. 54-68].	2
4	Тема 4 – Вікові особливості виховання особистості в спорті. Охарактеризовані вікові особливості виховання учнів шкільного віку. Література [1 с. 10-26, 7 с. 18-69].	2
5	Тема 5 – Закономірності, правила та принципи навчання юного спортсмена. Висвітлені основні положення побудови системи спортивної підготовки. Література [13 с. 47-100, 14 с. 15-36].	2

6	Тема 6 – Фізична підготовка та її вікова спрямованість. Охарактеризовано види фізичної підготовки та компоненти тренувального впливу. Література [9 с.68-115, 12 с. 44-73].	2
7	Тема 7 – Періодизація загальної величини тренувальних навантажень. Охарактеризовано тривалість тренувального навантаження та інтенсивність виконання фізичних вправ. Література [1, 14 с.38-94].	2
8	Тема 8 – Вікові особливості періодизації величини фізичних навантажень. Проаналізовано особливості величини фізичних навантажень в різні вікові періоди. Література [6 с.15-44, 7 с. 65-89, 14 с. 104-117].	2
9	Тема 9 – Планування тренувальних навантажень різної спрямованості з урахуванням віку, статі та фізичного розвитку. Висвітлено співвідношення засобів вибіркової спрямованості на етапах багаторічної спортивної підготовки. Література [4 с. 23-46, 11 с. 226-236].	2
10	Тема 10 – Методи спортивного тренування. Проаналізовано основні методи підготовки юних спортсменів. Література [10 с. 45-87, 12 с. 35-64].	2
11	Тема 11 – Типи та організація занять. Охарактеризовані основні типи навчально-тренувальних занять. Література [10 с. 67-123,12 с.54-86].	2
12	Тема 12 – Типи і побудова мікроциклів. Розкрито характеристики мікроциклів підготовки юних спортсменів. Проаналізовано застосування мікроциклів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Література [12 с. 100 -265].	2
13	Тема 13 – Типи і побудова мезоциклів. Розкрито характеристики мезоциклів підготовки юних спортсменів. Проаналізовано застосування мезоциклів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Література [12 с. 100 -265].	2
14	Тема 14 – Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах. Охарактеризована структура макроциклів. Подано поняття щодо побудови мезоциклів. Література [12 с. 100 -265].	2
15	Тема 15 – Періоди підготовки в макроциклі. Висвітлено зміст періодів підготовки спортсменів у макроциклах. Література [12 с. 100 -265].	2
16	Тема 16 – Планування і облік у підготовці спортсменів. Подано види планування і обліку у підготовці спортсменів. Література [4 с. 56-121, 6 с.115-187].	2
17	Тема 17 – Структура підготовки збірних команд України до олімпійських ігор. Вказано особливості структури підготовки збірних команд України до Олімпійських ігор. Література [7 с. 90-144, 8 с. 105-167].	2
Разом за семестр		34

3.2.2 Зміст практичних занять

5 семестр 3 курсу

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Тема 1 – Формування теорії дитячого та юнацького спорту. Література [1-14].	1

2	Тема 2 - Спортивна підготовка, як педагогічна система комплексного впливу. Література [1-14].	1
3	Тема 3 - Зміст системи багаторічної спортивної підготовки. Література [1-14].	1
4	Тема 4 – Вікові особливості виховання особистості в спорті. Література [1-14].	1
5	Тема 5 – Закономірності, правила та принципи навчання юного спортсмена. Література [1-14].	1
6	Тема 6 – Фізична підготовка та її вікова спрямованість. Література [1-14].	1
7	Тема 7 – Періодизація загальної величини тренувальних навантажень. Література [1-14].	1
8	Тема 8 – Вікові особливості періодизації величини фізичних навантажень. Література [1-14].	1
9	Тема 9 – Планування тренувальних навантажень різної спрямованості з урахуванням віку, статі та фізичного розвитку. Література [1-14].	1
10	Тема 10 – Методи спортивного тренування. Література [1-14].	1
11	Тема 11 – Типи та організація занять. Література [1-14].	1
12	Тема 12 – Типи і побудова мікроциклів. Література [1-14].	1
13	Тема 13 – Типи і побудова мезоциклів. Література [1-14].	1
14	Тема 14 – Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах. Література [1-14].	1
15	Тема 15 – Періоди підготовки в макроциклі. Література [1-14].	1
16	Тема 16 – Планування і облік у підготовці спортсменів. Література [1-14].	1
17	Тема 17 – Відбір спортсменів і визначення їх спортивної орієнтації. Література [1-14].	1
Разом за семестр		17

3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту.

Номер теми	7 семестр	Кількість годин
Тема 1	Опрацювання лекційного матеріалу теми 1, Підготовка до практичного заняття №1.	2 2
Тема 2	Опрацювання лекційного матеріалу теми 2, Підготовка до до практичного заняття №2.	2 2
Тема 3	Опрацювання лекційного матеріалу теми 3, Підготовка до до практичного заняття №3.	2 2

Тема 4	Опрацювання лекційного матеріалу теми 4. Підготовка до до практичного заняття №4.	2 2
Тема 5	Опрацювання лекційного матеріалу теми 5. Підготовка до до практичного заняття №5.	2 3
Тема 6	Опрацювання лекційного матеріалу теми 6. Підготовка до до практичного заняття №6.	2 2
Тема 7	Опрацювання лекційного матеріалу теми 7. Підготовка до до практичного заняття №7. Підготовка до тестового контролю ТК1	2 2 2
Тема 8	Опрацювання лекційного матеріалу теми 8. Підготовка до до практичного заняття №8. Підготовка до написання контрольної роботи	2 2
Тема 9	Опрацювання лекційного матеріалу теми 9, Підготовка до до практичного заняття №9.	2 2
Тема 10	Опрацювання лекційного матеріалу теми 10, Підготовка до до практичного заняття №10.	2 2
Тема 11	Опрацювання лекційного матеріалу теми 11, Підготовка до до практичного заняття №11.	2 2
Тема 12	Опрацювання лекційного матеріалу теми 12, Підготовка до до практичного заняття №12.	2 2
Тема 13	Опрацювання лекційного матеріалу теми 13, Підготовка до до практичного заняття №13.	4 2
Тема 14	Опрацювання лекційного матеріалу теми 14, Підготовка до до практичного заняття №14.	2 2
Тема 15	Опрацювання лекційного матеріалу теми 15, Підготовка до до практичного заняття №15.	2 1
Тема 16	Опрацювання лекційного матеріалу теми 16, Підготовка до до практичного заняття №16.	1 1
Тема 17	Опрацювання лекційного матеріалу теми 17. Підготовка до до практичного заняття №17. Підготовка до написання контрольної роботи ТК2	1 1 1
Разом за 8 семестр:		69

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням проблемного навчання); практичні заняття (з використанням методів

анкетування); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем МУДЛ). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії, навчальні ігри); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього фахівця. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента.

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури, виконання додаткових розрахункових завдань.

5. Методи контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і графічної частини; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами.

	Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

У 5 семестрі поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді тестового. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Тестові контролю (ТК1, ТК2) проводиться на 5 і 17 тижнях і має на меті перевірку знань за темами 1-7, 8-17 відповідно. Окрім того студенти отримують оцінку (ЗПР) за виконання практичних робіт. Оцінку відмінно за практичну роботу студенти отримують за виконанні усі передбачені навчальною програмою навчальні завдання.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни

«Теорія і методика дитячого та юнацького спорту», і проходить у вигляді іспиту. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Тестовий контроль		Самостійна, індивідуальна робота	Семестровий контроль
ТК1	ТК2	Реферат	іспит
0,2	0,2	0,2	0,4

Оцінювання тестових завдань

Для перевірки теоретичних матеріалів у продовж семестру здобувачі вищої освіти проходять тестові контролю ТК1, ТК2, ТК3, ТК4, ТК5, ТК6, ТК7, ТК8.

Тематичний тест для кожного студента складається з двадцяти питань. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою. На тестування відводиться 20 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю. Оцінювання тестів здійснюється в залежності від кількості вірно розв'язаних завдань. Так, від 95 % до 100 % - відповідає оцінці відмінно «5»; від 75 % до 95 % виставляємо оцінку добре «4»; від 60 % до 75 % відповідає оцінці задовільно «3». Менше за 60 % відповідає рівню незадовільно і потребує перездачі.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Екзамен виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно», «добре», «задовільно» а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Оцінювання індивідуального завдання (реферат)

Захист реферату завершується його презентацією у встановлені графіком терміни. Оцінювання відбувається за п'ятибальною шкалою:

5 балів - реферату виконано, проблему повністю розкрито, висновки містять наукові пропозиції. Для написання реферату студент використав не тільки підручники, а і першоджерела;

4 бали - реферат написано самостійно, всі вимоги до реферату виконані, проблема розкрита;

3 бали - реферат написано самостійно, але не всіх вимог дотримано, розкриття проблеми неповне; наявні граматичні помилки;

2 бали - реферат написано самостійно, вимог не дотримано, проблему не розкрито;

1 бал - реферат написано несамоствійно;

0 балів - реферат не написано.

Теми рефератів знаходяться у МСН

<https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=2356>

Рекомендовані теми курсових робіт для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт 3 курсу навчання з теорії і методики дитячого та юнацького спорту.

1. Розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого та юнацького спорту.
2. Принципи системи підготовки спортсменів.
3. Етапи структури багаторічної спортивної підготовки:
4. Завдання виконуються в процесі тренування.
5. Фактори організації системи спортивної підготовки дітей та підлітків.
6. Направленість педагогічних впливів, що передбачає спортивна підготовка.
7. Етапи системи багаторічної спортивної підготовки.
8. Основні компоненти тренувального впливу:
9. Особливості виховання особистості в спорті у молодшому шкільному віці.
10. Інтервали відпочинку використовуються у спортивному тренуванні дітей та підлітків.
11. Особливості виховання особистості в спорті у підлітковому віці.
12. Побудова занять у вихованні фізичних здібностей дітей та підлітків.
13. Особливості виховання особистості в спорті у юнацькому віці.
14. Закономірності, правила та принципи навчання юних спортсменів.
15. Методи спортивного тренування дітей та підлітків.
16. Поняття фізичної підготовленості та фізичної підготовки.
17. Різновиди має спортивне тренування дітей та підлітків практичними методами.
18. Особливості величини тренувального навантаження.
19. Типи мікроциклів підготовки юних спортсменів.
20. Чередування навантаження і відпочинку у вихованні фізичних здібностей дітей та підлітків.
21. Тривалість мікроцикла підготовки юних спортсменів.
22. Комплексність та послідовність в процесі підготовки юних спортсменів.
23. Тривалість мезоциклу підготовки юних спортсменів.
24. Засоби та методи виховання фізичних здібностей у підготовці юних спортсменів.
25. Основні ступені має відбір юних спортсменів у процесі багаторічного тренування.
26. Періодизація загальної величини тренувального навантаження.
27. Рчний обсяг роботи юних спортсменів на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки:
28. Вікові особливості періодизації величини фізичних навантажень.
29. Рчний обсяг роботи юних спортсменів на попередньо-базовому етапі багаторічної спортивної підготовки
30. Панування тренувального навантаження на початковому етапі спортивної підготовки.
31. Рчний обсяг роботи юних спортсменів на спеціально-базовому етапі багаторічної спортивної підготовки:
32. Планування тренувального навантаження на попередньо-базовому етапі спортивної підготовки.

33. Річний обсяг роботи юних спортсменів на етапі максимальної реалізації здібностей багаторічної спортивної підготовки.
34. Панування тренувального навантаження на спеціалізовано-базовому етапі спортивної підготовки.
35. Рчний обсяг роботи юних спортсменів на етапі збереження індивідуальних можливостей багаторічної спортивної підготовки:
36. Методи спортивного тренування.
37. Фізична підготовленість юного спортсмена.
38. Типи та організацію занять з спортивної підготовки дітей та підлітків.
39. Типи мезоциклів підготовки юних спортсменів.
40. Типи і побудову мікроциклів підготовки спортсменів.
41. Основні ступені має відбір юних спортсменів у процесі багаторічного тренування.
42. Типи та побудову мезоциклів підготовки спортсменів.
43. Поєднання мікроциклів у мезоциклі підготовки спортсменів.
44. Структуру і побудову процесу підготовки спортсменів у макроциклах.
45. Фізична підготовленість юного спортсмена.

6. Рекомендована література

Основна:

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
2. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / В. В. Гейтенко, проф. В. М. Пристинський, В. О. Зайцев. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
3. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

Допоміжна:

1. Prystynskiy, V. Babych, V., Zaitsev, V., Boychuk, Yu., Taymasov, Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>
2. Blavt, O., Koryahin, V., Prystynskiy, V., & Stadnyk, V. Research of Training Loads of Basketball Players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 107-112. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.02>
3. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія. К.: НУБіП України, 2014. 722 с.
4. Основи персонального тренування / Під. ред. Р.В. Ерла, Т.Р. Бехля. – К.: Олімпійська література, 2012. 724 с.
5. 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.
6. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.
7. 22. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

Електронні ресурси

8. <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=2356>
9. <https://elar.khmnu.edu.ua/home>