



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор з науково-технологічної роботи  
Хмельницького національного університету

Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ

2024 р.

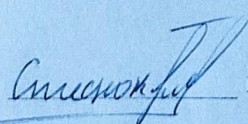
**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Призначення Робочої програми  
Рівень вищої освіти  
Мова навчання  
Обсяг дисципліни  
Статус дисципліни  
Факультет  
Кафедра

Для освітніх програм різних спеціальностей  
Другий (магістерський) рівень  
Українська  
4 кредити ЄКТС  
Вибіркова загальної підготовки  
Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин					Курсовий проєкт	Вид семестрового контролю		
				Кредити ЄКТС	Аудиторні заняття					Самостійна робота, В т.ч. ІРС	Залік	Іспит
					Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття				
Денна	1	2	4/120	54	36		18	66	+			
Заочна	1	2	4/120	12	6		6	108	+			

Робоча програма складена на основі освітніх програм підготовки магістрів та стандартів вищої освіти

Робоча програма складена  викладач Тетяна СТЕЦІЮК

Схвалена на засіданні кафедри: Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2024 № 1.

Зав. кафедри  Олександр СОЛТИК

## ВСТУП

Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни «Спортивна орієнтації юних спортсменів» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього рівня магістр.

Нові підходи в забезпеченні спеціальної підготовки педагога - тренера відображають необхідність якісного росту рівня знань, професійних й особистісних якостей студента й вимагають перегляду пріоритетів у системі їх професійної освіти. Ефективність навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі визначається за багатьма критеріями. Однак, самий головний серед них - співвідношення результатів підготовки майбутніх фахівців вимогам професійної діяльності, яку вони повинні здійснювати.

**Мета і завдання навчальної дисципліни:** сформувати у студентів професійно-педагогічні знання, вміння та навички, необхідні викладачу з фізичного виховання та тренеру з виду спорту; сформувати здатність до ефективної та своєчасної реалізації знань щодо основних положень спортивної орієнтації юних спортсменів; інтегрувати отримані знання з методики спортивної орієнтації юних спортсменів, організації навчально-тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки в практичну та майбутню професійну діяльність.

**Завдання викладання дисципліни полягають в наступному:**

1. Сформувати у студентів здатність до ефективної та своєчасної реалізації знань щодо основних положень спортивної орієнтації юних спортсменів;
2. Навчити студентів інтегрувати отримані знання з методики спортивної орієнтації юних спортсменів, організації їх навчального процесу на різних етапах багаторічної підготовки в практичну діяльність;
3. Сформувати вміння використовувати сучасні технології з питань спортивної орієнтації юних спортсменів, вміння акумулювати інформацію і вибирати з неї найважливішу для даного моменту й на перспективу.

**Лекції.** Цільове спрямування: інформаційне забезпечення теоретичного матеріалу. Методичне забезпечення: лекційний курс. Контрольні заходи: підсумковий контроль, контроль засвоєння студентами теоретичного матеріалу, семестровий контроль.

**Практичні заняття.** Цільове спрямування, формування професійних умінь і навичок практичного застосування основних теоретичних положень.

**Самостійна робота.** Цільове спрямування, підвищення рівня індивідуальної підготовки, розкриття індивідуальних творчих здібностей. Методичне забезпечення, методичні матеріали. Контрольні заходи: Поточний контроль. Підсумковий контроль.

В результаті навчання студент повинен знати:

### **Знати:**

- Методики відбору на початковому етапі підготовки спортсмена в обраному виді спорту.
- Методику проведення занять на початковому та попередньому базовому етапі підготовки спортсменів.
- Особливості організації та планування навчального процесу зі спортивних дисциплін та планування роботи спортивної секції з обраного виду спорту.
- Особливості планування навчально-тренувального процесу та здійснення контролю за тренувальними та змагальними навантаженнями спортсменів різної кваліфікації обраного виду спорту.

### **Вміти:**

- здійснювати збір первинної інформації для визначення напрямку дослідження, формування гіпотези дослідження та методики комплексного і ефективного розв'язання завдань спортивної підготовки вдосконалювати навчально-тренувального процес.
- проводити аналіз тренувальних занять спортсменів на початкових етапах їх підготовки з використанням педагогічних та медико біологічних методів наукового дослідження.

### **Володіти:**

- різними засобами комунікації у професійній діяльності;
- Способами нормування та контролю навантажень;
- Методами і засобами збору, узагальнення та використання інформації.



### Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин		
	Денна форма		
	лекції	практичні заняття	СРС
Тема 1. <i>Предмет, зміст, основні поняття дисципліни спортивна орієнтація юних спортсменів.</i> Загальна характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Характеристика поняття спортивна орієнтація. Спортивна орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.	4	2	8
Тема 2. <i>Індивідуальні здібності і вибір занять спортом.</i> Про структуру спортивних здібностей і обдарованості. Системний підхід у вивченні здібностей і обдарованості вспорті. Спортивна орієнтація і спортивна обдарованість. Критерії оцінки спортивної обдарованості. Тип нервової системи і її значення в процесі занять спортом. Спортивні спроможності різних типологічних груп.	4	2	8
Тема 3. <i>Взаємозв'язок етапів спортивної орієнтації спортсменів зі змістом їх багаторічної підготовки.</i> Характеристика та зміст етапів спортивної орієнтації спортсменів Стадії багаторічної підготовки. Початковий відбір та початкова підготовка спортсменів. Проміжна та базова підготовка. Заключна спортивна орієнтація та підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження високого рівня майстерності.	4	2	8
Тема 4. <i>Зміст підготовки юних спортсменів на початковому і базових етапах багаторічного вдосконалення.</i> Зміст етапу початкової підготовки спортсменів. Зміст етапу попередньої базової підготовки. Зміст етапу спеціалізованої базової підготовки.	4	2	8
Тема 5. <i>Спортивна підготовка, як педагогічна система комплексного впливу знань.</i> Закономірності, правила і принципи навчання. Засоби і методи навчання у процесі спортивної підготовки. Диференційований підхід у навчанні юних спортсменів	4	2	8
Тема 6. <i>Фізична підготовка спортсменів.</i> Характеристика фізичної підготовки юних спортсменів Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей у юних спортсменів. Швидкісні здібності та методика їх розвитку. Силові здібності та методика їх розвитку. Витривалість та методика її розвитку. Гнучкість та методика її розвитку. Координаційні здібності та методика їх розвитку на початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів	6	4	8
Тема 7. <i>Технічна і тактична підготовка юних спортсменів.</i> Спортивна техніка і технічна підготовленість юних спортсменів. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки юних спортсменів. Загальні питання спортивної тактики, тактичної підготовки і тактичної підготовленості в обраному виді спорту. Напрямки тактичної підготовки юних спортсменів.	6	2	9
Тема 8. <i>Психологічна підготовка юних спортсменів.</i> Якості психіки та напрями психологічної підготовки юних спортсменів. Формування мотивації занять спортом. Вольова підготовка юних спортсменів. Ідеомоторне тренування. Удосконалення реагування, удосконалення спеціалізованих вмінь.	4	2	9
<b>Разом за семестр:</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>66</b>

**Зміст лекційного курсу для студентів денної форми навчання  
(2 семестр, 1 курс)**

№	Перелік тем лекцій	Кількість годин
1.	Тема 1 Предмет, зміст, основні поняття дисципліни спортивна орієнтація юних спортсменів.	4
2.	Тема 2. Індивідуальні здібності і вибір занять спортом	4
3.	Тема 3. Взаємозв'язок етапів спортсменів зі змістом їх багаторічної підготовки.	4
4.	Тема 4. Зміст підготовки юних спортсменів на початковому і базових етапах багаторічного вдосконалення.	4
5.	Тема 5. Підготовка спортсменів високої кваліфікації	6
6.	Тема 6. Спортивна підготовка, як педагогічна система комплексного впливу знань.	8
7.	Тема 7. Планування тренувальних навантажень різної спрямованості у юних спортсменів.	6
<b>Разом за семестр</b>		<b>36</b>

**Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання  
2 семестр 1 курсу**

№	Теми практичних занять	Кількість Годин
1.	Зміст засобів і методів морального виховання	3
2.	Відбір юних спортсменів на етапі початкової підготовки.	3
3.	Відбір спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.	4
4.	Відбір спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.	4
5.	Засоби і методи підготовки юних спортсменів на III та IV етапах багаторічної підготовки	4
<b>Разом за семестр</b>		<b>18</b>

**Зміст самостійної роботи для студентів денної форми навчання  
2 семестр, 1 курс**

Номер теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
Тема 1.	Особливості виховання юних спортсменів.	9
Тема 2.	Змагальна діяльність юних спортсменів.	9
Тема 3.	Засоби і методи підготовки юних спортсменів на I та II етапах багаторічної підготовки	8
Тема 4.	Методика розвитку швидкісних здібностей юнихспортсменів.	8
Тема 5.	Методика розвитку координаційних здібностей юних спортсменів.	8
Тема 6.	Методика розвитку витривалості юних спортсменів.	8
Тема 7.	Методика розвитку гнучкості юних спортсменів.	8
Тема 8.	Виховна функція спортивної підготовки.	8
<b>Разом за семестр</b>		<b>66</b>

#### 4.ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Лекція, розповідь, пояснення, бесіда, опитування та інші методи мовного впливу, в тому числі супровідне пояснення (коментарі, що супроводжують демонстрацію опосередкованої наочності).

## 5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Контроль якості знань студентів,питання до заліку.

1. Загальна характеристика понять «спортивна орієнтація».
2. Характеристика поняття спортивна орієнтація.
3. Спортивна орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
4. Про структуру спортивних здібностей і обдарованості.
5. Системний підхід у вивченні здібностей і обдарованості в спорті.
6. Спортивний орієнтація і спортивна обдарованість.
7. Критерії оцінки спортивної обдарованості.
8. Тип нервової системи і її значення в процесі занять спортом. Спортивні спроможності різних типологічних груп.
9. Стадії багаторічної підготовки.
10. Початкова підготовка спортсменів.
11. Базова підготовка.
12. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження високого рівня майстерності.
13. Зміст етапу початкової підготовки спортсменів.
14. Зміст етапу попередньої базової підготовки.
- 15.Етап підготовки спортсменів до вищих досягнень.
16. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
17. Етап поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень.
18. Основні напрями інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.
19. Закономірності, правила і принципи навчання.
20. Засоби і методи навчання у процесі спортивної підготовки.
21. Диференційований підхід у навчанні юних спортсменів.
22. Фізична підготовка та її вікова спрямованість. 26. Засоби і методи виховання фізичних здібностей.
23. Планування тренувальних навантажень в залежності від вікових особливостей юних спортсменів та їх фізичного розвитку.
24. Технологія планування тренувальних навантажень.

## 6. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У СЕМЕСТРІ.

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти 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. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

### Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота				Самостійна робота	Підсумковий контроль
Практичні роботи (обов'язковий мінімум оцінок – 4)	Тестовий контроль			Реферат (РФ)	залік
	*ТК1	ТК2	ТК3	РФ	
	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1

Умовні позначення: ТК – тестовий контроль; РФ – реферат;

### Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання		
A	4,75–5,00	5	Зараховано	<b>Відмінно</b> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25–4,74	4		<b>Добре</b> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,75–4,24	4		<b>Добре</b> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,25–3,74	3		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00–3,24	3		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00–2,99	2	Незараховано	<b>Незадовільно</b> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2		<b>Незадовільно</b> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

### МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Конспект лекцій з курсу «Спортивна орієнтація юних спортсменів». Електронна бібліотека ХНУ, (електронне видання).

### Рекомендована література

#### ОСНОВНА

- Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика: підручник. укр. / Л.П. Сергієнко. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2009-2010. Кн. 1 : Теоретичні основи спортивного відбору. - 2009. - 672 с. Кн. 2 : Відбір у різні види спорту. - 2010. - 784 с.
- Носко М.О. Вища педагогічна освіта і наука України: історія, сьогодення та перспективи розвитку. Чернігівська область. Київ : Знання України, 2012. 149с.
- Медведева І.М., Нестерова Т.І., Боліла М.О. Вивчення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів педагогічного профілю з ослабленим здоров'ям. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Випуск 3К 2020 (147) С. 269-273. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.4(124).13
- Дубогай О. Д., Завидівська Н.Н., Ханікянц О.В. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. для студентів вищ.навч. закладів. МОНМСУ, Київ : УБС НБУ, 2012. 272 с.
- Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец 24.00.02. Київ, 2008. 21 с.
- Ігнатенко Н.В. Розвиток фізичної витривалості студентів вищих навчальних закладів з використанням різних рухових режимів : авторефератдис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02. Київ, 2015. 18 с.
- Каніщева О. П. Моніторинг стану здоров'я студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХДАДМ, 2009. № 12. С. 73-76.
- Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Соколькова О.Г.. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. - 256 с.

## ДОПОМІЖНА

1. Павленко Т. В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання спорту : зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ, 2013. № 10. С. 56-59.
2. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді. Київ : Центр навч. літератури, 2010. 294 с.
3. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навч. посіб. Тернопіль : Навч. книга «Богдан», 2011. 264 с.
4. 175. Anderson G., Bates M., Anderson G., Cova S., Macdonald. R. Foundations of professional personal training. Champaign : Human Kinetics, 2008. 310 p.
5. Niewiadamska M., Makris M., Radziejowski V. Dogoterapia jako forma aktywnosci fizycznej wspomagajaca rehabilitacje dzieci : monografia. Wyzsza skola Edukacji I Terapii. Poznan, 2015. P.209-217.
6. Radzijeovsky V. P. Determination of the physical fitness status of future medical students in physical education classes. National Sports Academy "Vassil Levski" : Journal of Sport and Science. 2017. Vol. 4 (4). P. 177-187.
7. Radzijeovsky V. P. Theoretical analysis of the problem of physical education of students of medical universities, taking into account the peculiarities of their future professional activity. Journal of Education, Health and Sport. 2017. Vol. 7 (8). P. 1021 -1027. Режим доступу:
8. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1039733>. eISSN 2391-8306.
9. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Lymarenko, N., Kiiko, T., Prontenko, V. (2021). Methods of determining the individual motor performance of young males in the process of exercise. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (6), 1420-1427. doi: 10.36740/WLek202106125. <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202106125.pdf>

## ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Електронна бібліотека університету . Доступ до ресурсу: <http://library.khmnu.edu.ua/>.
2. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <https://elar.khmnu.edu.ua/home>.