

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЇ МЕДИЦИНИ ТА
БІОТЕХНОЛОГІЙ ІМ. С.З.ГЖИЦЬКОГО

Факультет ветеринарної гігієни, екології та права

Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан ФВГЕП

Геннадій Р. Денченко

“ 25 ” 06 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ДИТЯЧОГО ТА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) <small>(назва освітнього рівня)</small>
галузь знань	01 «Освіта педагогіка» <small>(назва галузі знань)</small>
спеціальність	017 – «Фізична культура і спорт» <small>(назва спеціальності)</small>
освітня програма	Фізична культура і спорт <small>(назва)</small>
вид дисципліни	обов'язкова <small>(обов'язкова / за вибором)</small>

Львів 2021

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика дитячого та юнацького спорту»

(назва навчальної дисципліни)

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності
017 – «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Фізична культура і спорт»

Укладачі:

Завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

Семенів Б.С.

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

протокол № 12 від "24" серпня 2021 року

Завідувач кафедри фізичного виховання
спорту і здоров'я _____

(Семенів Б.С.)

Погоджено навчально-методичною комісією
Спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

протокол № 6 від "23" серпня 2021 року

Голова НМКС _____

(Семенів Б.С.)

Схвалено рішенням навчально-методичної комісії
Факультету ветеринарної гігієни, екології та права

протокол № 8 від "24" 06 2021 року

Голова НМРФ _____ Н.Б.Сливка

Ухвалено вченою радою факультету

Протокол № 3 від "25" 06 2021 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Всього годин	
	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Кількість кредитів/годин	3/90	3/90
Усього годин аудиторної роботи	40	16
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	20	10
• практичні заняття, год.	20	6
• лабораторні заняття, год.		
• семінарські заняття, год.		
Усього годин самостійної роботи	50	74
Форма контролю	Екзамен	

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі:

для денної форми здобуття освіти – 40%;

для заочної форми здобуття освіти – 14,5%.

1. Предмет, мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Предмет, мета вивчення навчальної дисципліни

Предметом вивчення є загальні закономірності підготовки юних спортсменів як предмет викладання.

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту» є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку майбутнього фахівця в галузі фізичної культури і спорту для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, фізкультурно-спортивних клубах.

2.2 Завдання навчальної дисципліни. (ЗК, ФК)

Завданням навчальної дисципліни «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту» є: формування знань про вплив занять спортом та фізичної активності на здоров'я дітей та юнаків; ознайомлення студентів з методикою відбору юних спортсменів; ознайомлення студентів з організацією навчально-тренувального процесу на етапах початкової та базової спортивної підготовки юних спортсменів; навчити студентів інтегрувати отримані знання, використовувати їх у майбутній професійній діяльності.

Вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» ґрунтується на таких засвоєних освітніх компонентах: основи теорії та методики фізичного виховання, анатомія людини з основами динамічної морфології, фізіологія людини та фізіологічні основи фізичного виховання, педагогіка, психологія, рухливі ігри з методикою викладання, спортивні ігри з методикою викладання, гімнастика з методикою викладання, атлетизм та силові види спорту.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування у здобувачів вищої освіти необхідних компетентностей:

– загальні компетентності:

– Здатність планувати та управляти часом (ЗК 5).

- фахові компетентності:

- Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).

- Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях(ФК2).

- Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту (ФК6).

- Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми (ФК10).
- Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту (ФК13).
- Здатність до безперервного професійного розвитку (ФК14).
- Здатність керувати спортивною підготовкою в обраному виді спорту з урахуванням особливостей учнів на основі положень дидактики, основ теорії та методики фізичного виховання, вимог стандартів спортивної підготовки; організовувати і проводити змагання, здійснювати суддівство у обраному виді спорту(ФК16).

2.3. Програмні результати навчання (ПРН)

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту» здобувач вищої освіти повинен бути здатним продемонструвати такі результати навчання:

- Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем (ПРН1).
- Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань (ПРН8).
- Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (ПРН10).
- Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом (ПРН15).
- Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати (ПРН 21).
- 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 (ПРН 22).
- Організовувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту (ПРН23).

3. Структура навчальної дисципліни

3.1. Розподіл навчальних занять за розділами дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма здобуття освіти (ДФЗО)						Заочна форма здобуття освіти (ЗФЗО)					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд	с.р		л	п	лаб.	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Теоретико-методичні основи дитячо-юнацького спорту												
Тема 1. Спорт. Рухова активність та здоров'я.	9	2	2			5	7					7
Тема 2. Спортивна спеціалізація.	9	2	2			5	9	2				7

Тема 3. Моделі спортивного розвитку	9	2	2			5	7					7
РАЗОМ ЗА РОЗДІЛОМ	27	6	6			15	23	2				21
Розділ 2. Побудова навчально-тренувального процесу у дитячо-юнацькому спорті.												
Тема 4. Система дитячо-юнацького спорту	9	2	2			5	11	2	2			7
Тема 5. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера-викладача дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	9	2	2			5	7					7
Тема 6. Онови спортивного набору та відбору.	9	2	2			5	11	2	2			7
РАЗОМ ЗА РОЗДІЛОМ	27	6	6			15	28	4	4			21
Розділ 3. Виховання та навчання у дитячо-юнацькому спорті.												
Тема 7. Виховна функція спортивної підготовки спортсменів.	9	2	2			5						
Тема 8. Навчання в системі спортивної підготовки.	9	2	2			5	4	2	2			
Тема 9. Вікова періодизація тренувальних навантажень.	9	2	2			5	9					9
РАЗОМ ЗА РОЗДІЛОМ	27	6	6			15	13	2	2			9
Розділ 4. Система підготовки в дитячо-юнацькому спорті.												
Тема 10. Планування тренувальних навантажень. Організація занять і режиму життя юного спортсмена.	9	2	2			5		2				9
РАЗОМ ЗА РОЗДІЛОМ	9	2	2			5	11	2				9
УСЬОГО ГОДИН	90	20	20			50	90	10	6			74

3.2. Лекційні заняття

№ з/п	Назви тем та їх короткий зміст	Кількість годин	
		ДФ 30	ЗФ30
Розділ 1. Теоретико-методичні основи дитячо-юнацького спорту			
1.	Тема 1. Спорт, рухова активність та здоров'я Визначення рухової активності, фізичних вправ, тренувань, спорту та здоров'я. Аеробна та зміцнююча м'язи (Muscle-Strengthening) рухова активність. Адаптація до рухової активності та тренування. Вплив рухової активності та тренувань на здоров'я. Вплив на фізичне здоров'я. Вплив на психічне здоров'я. Вплив спорту на здоров'я. Вплив спорту на здоров'я дітей та молоді. Позитивні аспекти. Негативні аспекти. Поняття про «Фізичну освіту». Фундаментальні (основні) рухові навички.	2	
2.	Тема 2. Спортивна спеціалізація. Участь в юнацькому спорті та спеціалізація. Визначення спортивної спеціалізації. Визначення ранньої спортивної спеціалізації. Причини ранньої спортивної спеціалізації. Ризики ранньої спортивної спеціалізації. Види спорту з ранньою спеціалізацією. Безпечна спеціалізація. Рекомендації для юних спортсменів, їх батьків та тренерів.	2	2
3.	Тема 3. Моделі спортивного розвитку. Моделі юнацького спортивного розвитку. Довгострокові програми розвитку спортсменів. Американська модель розвитку. Модель розвитку спортивної участі. Загальні рекомендації МОК.	2	
Розділ 2. Побудова навчально-тренувального процесу у дитячо-юнацькому спорті.			
4.	Тема 4. Система дитячо-юнацького спорту. Спортивна підготовка як педагогічна система комплексного впливу. Сучасний стан розвитку теорії і методики дитячо-юнацького спорту. Зміст системи багаторічної спортивної підготовки спортсменів. Характеристика етапів багаторічної спортивної підготовки.	2	2
5.	Тема 5. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера-викладача дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Професійна характеристика педагога-тренера. Перцептивні здібності педагога. Проектувальні і конструктивні здібності. Організаторські здібності. Дидактичні здібності. Організаторські здібності. Дидактичні здібності. Експресивні здібності. Комунікативні здібності. Академічні та спеціальні здібності. Формування ступенів професійних здібностей педагога-тренера.	2	
6.	Тема 6. Основи спортивного набору та відбору у спорті. Етапи та ступені відбору спортсменів. Індивідуальні здібності і вибір занять спортом. Системний підхід у вивченні здібностей та обдарованості у спорті. Тип нервової системи і її значення в процесі занять спортом. Спортивні спроможності різних типологічних груп. Обдарованість та спортивні здібності юних спортсменів. Соматичний розвиток і спортивні здібності. Прояв здібностей залежно від соматичних особливостей індивідуума. Тестування та оцінка компонентів спортивних здібностей. Методика тестування компонентів спортивних здібностей.	2	2
Розділ 3. Виховання та навчання у дитячо-юнацькому спорті.			

7.	Тема 7. Виховна функція спортивної підготовки спортсменів. Особливості виховання особистості, що розвивається в спорті. Зміст засобів і методів морального виховання. Прийоми, що використовуються в процесі виховання. Характерні риси особистості спортсмена.	2	-
8.	Тема 8. Навчання в системі спортивної підготовки. Закономірності, правила і принципи навчання. Принцип науковості навчання. Принцип систематичності і послідовності. Принцип доступності. Принцип міцності знань, умінь і навичок. Засоби і методи навчання у процесі спортивної підготовки. Практичні методи навчання. Диференційований підхід у навчанні юних спортсменів. Фізична підготовка та її вікова спрямованість. Засоби і методи виховання фізичних здібностей.	2	2
9.	Тема 9. Вікова періодизація тренувальних навантажень. Основи вікової періодизації загальної величини тренувальних навантажень. Початкова спортивна підготовка (молодший шкільний вік). Попередня базова спортивна підготовка (підлітковий вік). Вікові особливості періодизації тренувальних навантажень вибіркової спрямованості.		
Розділ 4. Система підготовки в дитячо-юнацькому спорті.			
10.	Тема 10. Планування тренувальних навантажень. Планування тренувальних навантажень різної спрямованості з урахуванням віку, статі та фізичного розвитку. Рівні активності розвитку підлітків. Контроль і корекція спортивної підготовки. Педагогічне спостереження. Тестування спортивної підготовленості юних спортсменів. Організація занять і режиму життя юного спортсмена. Засоби, методи та форми організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів. Основні методи організації навчально-тренувального уроку: фронтальний, груповий та індивідуальний. Методи розвитку фізичних якостей. Режим життя та діяльності юного спортсмена. Психорегуляції емоційного стану. Самостійний масаж. Визначення особливостей біологічного та фізичного розвитку.	2	2
	Усього годин	20	10

3.3. Практичні заняття.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вплив систематичних занять спортом та фізичної активності на здоров'я	2	
2	Проблеми ранньої спортивної спеціалізації.	2	2
3	Зарубіжні моделі дитячо-юнацького спортивного розвитку.	2	
4	Система дитячого і юнацького спорту.	2	2

5	Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера-викладача дитячо-юнацьких спортивних шкіл.	2	
6	Онови спортивного набору та відбору.	2	6
7	Виховна функція спортивної підготовки спортсменів.	2	
8	Навчання в системі спортивної підготовки.	2	8
9	Вікова періодизація тренувальних навантажень.	2	
10	Планування тренувальних навантажень. Організація занять і режиму життя юного спортсмена.	2	2
Усього		20	10

3.4.Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Спорт, фізична активність та здоров'я Завдання: 1. Підготувати презентацію за темою «Фізична грамотність та її значення для людини».	5	10
2	Юний спортсмен та рання спеціалізація. Завдання: 1. Охарактеризувати міжнародні рекомендації для юних спортсменів, їх батьків та тренерів.	5	10
3	Моделі спортивного розвитку. Завдання: 1. Американська модель спортивного розвитку.	5	10
4	Основи дитячого та юнацького спорту Завдання: 1. Розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого і юнацького спорту. Етапи формування теорії і методики дитячо-юнацького спорту. Сучасний стан розвитку теорії і методики дитячого і юнацького спорту. 2. Особливості сучасного тренера. 3. Критерії відбору юного спортсмена	5	10
5	Особливості виховання та навчання в дитячому та юнацькому спорті Завдання: 1. Проаналізувати роль спорту у формуванні особистості дітей та підлітків. 2. Визначити індивідуальні особливості юних спортсменів і їхній облік у процесі навчання.	10	10

6	Особливості Виховання та навчання в дитячому та юнацькому спорті Завдання: 1. Проаналізувати роль спорту у формуванні особистості дітей та підлітків. 2. Визначити індивідуальні особливості юних спортсменів і їхній облік у процесі навчання.	10	12
7	Система підготовки юних спортсменів Завдання: 1. Проаналізувати закономірності розвитку спортивної форми як основи періодизації тренувального процесу. 2. Визначити загальну характеристику структури тренувальних занять. Загальна характеристика структури і типів тренувальних мікроциклів. 3. Охарактеризувати індивідуальні особливості юного спортсмена і побудова режиму дня.	10	12
Усього		50	74

4. Індивідуальні завдання.

З метою покращення успішності здобувачів вищої освіти та підвищення його балів за поточний контроль, протягом семестру їм може додатково надаватися індивідуальне завдання, (написання реферату і виконання описових завдань) з таких тем:

Тема 6. Основи спортивного набору та відбору у спорті.

Етапи та ступені відбору спортсменів. Індивідуальні здібності і вибір занять спортом. Системний підхід у вивченні здібностей та обдарованості у спорті. Тип нервової системи і її значення в процесі занять спортом. Спортивні спроможності різних типологічних груп. Обдарованість та спортивні здібності юних спортсменів. Соматичний розвиток і спортивні здібності. Прояв здібностей залежно від соматичних особливостей індивідуума. Тестування та оцінка компонентів спортивних здібностей. Методика тестування компонентів спортивних здібностей.

Тема 8. Навчання в системі спортивної підготовки.

Закономірності, правила і принципи навчання. Принцип науковості навчання. Принцип систематичності і послідовності. Принцип доступності. Принцип міцності знань, умінь і навичок. Засоби і методи навчання у процесі спортивної підготовки. Практичні методи навчання. Диференційований підхід у навчанні юних спортсменів. Фізична підготовка та її вікова спрямованість. Засоби і методи виховання фізичних здібностей.

Тема 9. Вікова періодизація тренувальних навантажень.

Основи вікової періодизації загальної величини тренувальних навантажень. Початкова спортивна підготовка (молодший шкільний вік). Попередня базова спортивна підготовка (підлітковий вік). Вікові особливості періодизації тренувальних навантажень вибіркової спрямованості.

Тема 10. Планування тренувальних навантажень.

Планування тренувальних навантажень різної спрямованості з урахуванням віку, статі та фізичного розвитку. Рівні активності розвитку підлітків. Контроль і корекція спортивної підготовки. Педагогічне спостереження. Тестування спортивної підготовленості юних спортсменів. Організація занять і режиму життя юного спортсмена. Засоби, методи та форми організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів. Основні методи організації навчально-

тренувального уроку: фронтальний, груповий та індивідуальний. Методи розвитку фізичних якостей. Режим життя та діяльності юного спортсмена. Психорегуляції емоційного стану. Самостійний масаж. Визначення особливостей біологічного та фізичного розвитку.

5. Методи навчання

Під час вивчення предмету використовуються словесні методи: розповідь-пояснення, бесіди, лекції, імітаційні активні методи (аналіз конкретних ситуацій).

Наочні методи: демонстрація окремих завдань.

Практичні методи: усне і письмове опитування, міні-лекції, бліц-опитування.

6. Методи контролю

Форми проведення поточної перевірки: усна співбесіда; письмове фронтальне опитування; письмова перевірка з урахуванням специфіки предмету; консультація з метою контролю перевірки виконання самостійної роботи тощо.

7. Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти Критерії оцінювання студентів денної форми здобуття освіти

Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю.

Оцінювання результатів навчання проводиться в балах, максимальна кількість яких за кожний підсумковий контроль становить 100. Кожній сумі балів відповідає оцінка за національною шкалою та шкалою ЄКТС (табл. 1).

Таблиця 1 – Шкала оцінювання успішності студентів

За 100-бальною шкалою	За національною шкалою		За шкалою ЄКТС
	Екзамен, диференційований залік	Залік	
90-100	Відмінно	Зараховано	A
82-89	Добре		B
74-81			C
64-73			D
60-63	Задовільно		E
35-59	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання		FX
0-34	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни		F

Максимальна кількість балів протягом семестру становить 100:

100 (ПК) = 100, де:

100 (ПК) – 100 максимальних балів з поточного контролю, які може набрати студент за семестр.

Результати поточного контролю оцінюються за чотирибальною системою:

5 – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає, глибоко і всебічно розкриє зміст, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив 90% тестових завдань.

4 – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриє зміст завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість тестових завдань.

3 – у цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину тестових завдань.

2 – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхнево (без аргументації та обґрунтування) викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив меншість тестових завдань.

$$ПК = \frac{100 \cdot САЗ}{5} = 20 \cdot САЗ.$$

За підсумками семестрового контролю в залікову відомість студентів у графі «за національною шкалою» виставляється оцінка «зараховано/незараховано». Присутність студента при виставленні підсумкової оцінки не обов'язкова, якщо ним виконані усі передбачені види робіт.

Контроль оцінювання студентів заочної форми здобуття освіти

Успішність студента оцінюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю (залікового контролю). Максимальна кількість балів за кожний заліковий кредит з навчальної дисципліни, яку може отримати студент протягом семестру, становить 100.

Дані про успішність студента заносяться викладачами у «Журнал обліку відвідування занять та контролю успішності студентів», «Залікову відомість», «Екзаменаційну відомість».

Розподіл балів для дисциплін, які завершуються **заліком**:

$$30 \text{ (ПК)} + 70 \text{ (ТСР)} = 100$$

30 (ПК) – 30 максимальних балів з поточного контролю (ПК), які може набрати студент під час настановної та лабораторно-екзаменаційної сесії.

70 (ТСР) – бали за виконання тематичної самостійної роботи у міжсесійний період за програмою курсу.

Поточний контроль може проводитись у формі усного опитування, письмового експрес-контролю (наприклад, на лекціях), комп'ютерного тестування, виступів студентів при обговоренні питань на семінарських заняттях тощо.

8. Навчально-методичне забезпечення

1. Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Конспект лекцій із дисципліни.

9. Питання для екзамену

Дати визначення фізичної активності, фізичних вправ, тренувань, спорту та здоров'я.

Аеробна та зміцнююча м'язи (Muscle-Strengthening) фізична активність.

Адаптація до фізичної активності та тренування.

Вплив фізичної активності та тренувань на здоров'я.

Вплив фізичної активності та тренувань на фізичне здоров'я.

Вплив фізичної активності та тренувань на психічне здоров'я.

Вплив спорту на здоров'я. Вплив спорту на здоров'я дітей та молоді. Позитивні аспекти. Негативні аспекти.

Поняття про «Фізичну грамотність». Фундаментальні (основні) рухові навички.

Участь в юнацькому спорті та спеціалізація.

Визначення спортивної спеціалізації.

Визначення ранньої спортивної спеціалізації.

Причини ранньої спортивної спеціалізації.

Ризики ранньої спортивної спеціалізації. Види спорту з ранньою спеціалізацією.

Безпечна спеціалізація юного спортсмена.

Рекомендації для юних спортсменів, їх батьків та тренерів щодо спортивної спеціалізації.

Моделі юнацького спортивного розвитку.

Довгострокові програми розвитку спортсменів.
Американська модель розвитку.
Модель розвитку спортивної участі.
Загальні рекомендації МОК щодо юнацького спортивного розвитку.
Зміст системи багаторічної спортивної підготовки спортсменів.
Характеристика етапів багаторічної спортивної підготовки.
Організація навчально-тренувального процесу на початковому етапі багаторічної підготовки юних спортсменів.
Організація навчально-тренувального процесу на попередньому базовому етапі підготовки юних спортсменів.
Перцептивні здібності тренера.
Проектувальні і конструктивні здібності тренера.
Організаторські здібності та дидактичні здібності педагога-тренера.
Експресивні здібності та комунікативні здібності тренера.
Академічні та спеціальні здібності тренера.
Формування ступенів професійних здібностей педагога-тренера.
Індивідуальні здібності і вибір занять спортом.
Спортивна обдарованість.
Критерії відбору в спорті.
Відбір і орієнтація на етапі початкової підготовки.
Відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки.
Зміст засобів і методів морального виховання.
Прийоми, що використовуються в процесі виховання. Характерні риси особистості спортсмена.
Принцип науковості навчання. Принцип систематичності і послідовності.
Принцип доступності. Принцип міцності знань, умінь і навичок.
Засоби і методи навчання у процесі спортивної підготовки. Практичні методи навчання.
Диференційований підхід у навчанні юних спортсменів.
Фізична підготовка та її вікова спрямованість.
Засоби і методи розвитку фізичних здібностей юних спортсменів.
Початкова спортивна підготовка (молодший шкільний вік).
Попередня базова спортивна підготовка (підлітковий вік).
Рівні активності розвитку підлітків. Контроль і корекція спортивної підготовки.
Тестування спортивної підготовленості юних спортсменів.
Основні методи організації навчально-тренувального уроку - фронтальний, груповий та індивідуальний.
Методи розвитку фізичних якостей.
Організація режиму життя та діяльності юного спортсмена.
Засоби відновлення організму юного спортсмена.
Режим дня та харчування юного спортсмена.

Рекомендована література

Основна:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
2. Сергієнко Л. П. Теорія і методика дитячого юнацького спорту: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання Київ : Кондор, 2016

3. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.
4. Шинкарук О. А. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки / О. А. Шинкарук, І. Сиваш, А. Улан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. — №2 (34), 2016. — С. 7-11.
5. Christer Malm, Johan Jakobsson, and Andreas Isaksson Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden Sports (Basel). 2019 May; 7(5): 127. Published online 2019 May 23. doi: 10.3390/sports7050127
6. Coakley J, Sheridan MP, Howard R, et al. *Guidelines for participation in youth sport programs: specialization versus multiple-sport participation*. Available at: <http://aahperd.org/naspe2010>. Accessed December 15, 2015
7. Côté J, Gilbert WD. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *Int J Sports Sci Coaching* 2009;4:307–23. doi:10.1260/174795409789623892
8. LaPrade R.F., Agel J., Baker J., Brenner J.S., Cordasco F.A., Cote J., Engebretsen L., Feeley B.T., Gould D., Hainline B., et al. AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. *Orthop. J. Sports Med.* 2016;4:2325967116644241. doi: 10.1177/2325967116644241.
9. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA.* 2018;320:2020–8.
10. Team USA. American Development Model. Available at: www.teamusa.org/About-the-USOC/Athlete-Development/American-Development-Model. Accessed December 15, 2015

Допоміжна:

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник / Н.І. Воловик. — К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. — 141 с.
2. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В.Н. — К.: Олімпійська література, 2004. — 808 с.
3. Платонов В.Н., Булатова М.М., Косьмина Е.С. Фемінізм і програма Олімпійських ігор // Культура фізична і здоров'я. 2012. № 3 (39). С. 12–19.
4. 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.
5. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. — Книга 2. Відбір у різні види спорту / Л.П. Сергієнко. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2009. — 672 с.
6. Шинкарук О. А. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення як наукова проблема / О. А. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2015. — № 2. — С. 16-28.
7. Шинкарук О. А. Спортивний відбір та орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови / О. А. Шинкарук, А. Улан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2016. — № 1. — С. 15-18.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.acsm.org/access-public-information/position-stands>
2. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24001492>
3. <https://www.ncys.org/>

