

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я**  
**Кафедра теорії спорту та фізичної культури**

**СИЛАБУС**  
**вибіркового освітнього компонента**  
**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ**  
**Підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

Луцьк – 2025

**Силабус освітнього компонента «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту»** підготовки першого (бакалаврського) рівня

**Розробник:** Альошина А.І. професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, доктор наук

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми: \_  Мудрик Ж.С.

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури**

протокол № 1 від 29.08.2025 р.

Завідувач

кафедри:



Альошина А.І.

## I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	А Освіта А7 Фізична культура і спорт ОПП Фізична культура і спорт, Перший (бакалаврський)	<b>Вибірковий</b>
Кількість годин/кредитів _150_ / _5_		Рік навчання 4
		Семестр <u>7</u> -ий
		Лекції <u>10</u> год.
		Практичні (семінарські) <u>20</u> год. Лабораторні _____ год. Індивідуальні _____ год.
		Самостійна робота <u>110</u> год.
ІНДЗ: €	Консультації <u>10</u> год.	
<b>Мова навчання українська</b>		<b>Форма контролю: залік</b>

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма здобуття освіти	А Освіта А7 Фізична культура і спорт ОПП Фізична культура і спорт, Перший (бакалаврський)	<b>Вибірковий</b>
Кількість годин/кредитів _150_ / _5_		Рік навчання 4
		Семестр <u>7</u> -ий
		Лекції <u>4</u> год.
		Практичні (семінарські) <u>6</u> год. Лабораторні _____ год. Індивідуальні _____ год.
		Самостійна робота <u>122</u> год.
ІНДЗ: €	Консультації <u>18</u> год.	
<b>Мова навчання українська</b>		<b>Форма контролю: залік</b>

## II. Інформація про викладача

ППП Альошина А.І.

Науковий ступінь доктор наук

Вчене звання професор

Посада доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури

Контактна інформація [роб. тел. \(0332\) 242068](tel:+380932242068), [petrovich.vita@eenu.edu.ua](mailto:petrovich.vita@eenu.edu.ua)

Дні занять <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>

### III. Опис освітнього компонента

1. **Анотація курсу.** Теорія і методика дитячо-юнацького спорту - сукупність знань про основний зміст, форми побудови і умови спортивної підготовки дітей, підлітків, юнаків і дівчат, про найбільш суттєві і загальні для різних видів спорту закономірності даного педагогічного процесу. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту враховує вікові особливості дітей шкільного віку, специфіку використання засобів, методів, організаційних форм, найбільш відповідним кожному етапу багаторічної спортивної підготовки.

*Силабус вибіркового освітнього компонента «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.*

#### 2. Мета і завдання освітнього компонента.

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера по роботі з дітьми; у вивченні проблем підготовки юних спортсменів до високих результатів; у наданні студентам системи знань про особливості спортивного тренування дітей з урахуванням їхнього фізичного та психічного розвитку.

Основними **завданнями** вивчення освітнього компонента «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту» є:

- оволодіння студентами основними засобами та методами тренування на різних етапах підготовки юних спортсменів;
- формування у студентів системи теоретико-методичних знань, необхідних у професійній діяльності по плануванню навчально-тренувального процесу під час підготовки спортсменів дитячого та юнацького віку;
- сприяння розвитку творчості в самостійному складанні плану навчально-тренувальних занять (програм) з обраного виду спорту;
- оволодіння студентами методикою організації та проведення змагань з дітьми різних вікових груп;
- оволодіння студентами методикою спортивного відбору юних спортсменів.

#### 3. **Soft skills** освітнього компонента «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту»:

- Педагогічна комунікація — уміння доступно пояснювати навчально-тренувальний матеріал з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей і підлітків.
- Емоційний інтелект — здатність розпізнавати емоційні стани дітей, створювати психологічно безпечне та підтримувальне середовище.
- Емпатія та толерантність — повага до особистості дитини, прийняття індивідуальних відмінностей і потреб.
- Командна взаємодія — ефективна співпраця з батьками, педагогами, тренерами, медичними працівниками.
- Лідерство та наставництво — здатність бути прикладом, формувати позитивні цінності та спортивну мотивацію у дітей і юнацтва.
- Критичне мислення — аналіз і добір адекватних методик підготовки з урахуванням віку, рівня розвитку та безпеки.
- Адаптивність і гнучкість — уміння коригувати навчально-тренувальний процес відповідно до психофізичного стану дітей.

- Конфліктологічні навички — здатність попереджати та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в дитячо-юнацькому середовищі.
- Управління часом і процесами — планування занять, змагань та відновлювальних заходів у дитячо-юнацькому спорті.
- Відповідальність і педагогічна етика — дотримання принципів безпеки, гуманізму, академічної та професійної доброчесності.
- Навички самоосвіти — готовність до постійного професійного розвитку у сфері дитячо-юнацького спорту.

#### 4. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем (Денна форма)	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1.</b> Назва модуля						
Тема 1. Організаційні основи управління дитячо-юнацьким спортом в Україні	26	2	2	20	2	КЛ, Т, ДС/ 10 б.
Тема 2. Загальні закономірності, принципи та методичні положення підготовки юних спортсменів та особливості системи підготовки юних спортсменів	28	2	4	20	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 3. Теоретико-методичні основи системи підготовки юних спортсменів. Система комплексного контролю в управлінні підготовкою юних спортсменів	28	2	4	20	2	КЛ, Т, ДС, Р/ 15 б.
Разом за модулем 1	82	6	10	60	6	40
<b>Змістовий модуль 2.</b> Назва модуля						
Тема 4. Система багаторічної підготовки юних спортсменів та періодизація.	39	2	5	30	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 5. Спортивні змагання в системі підготовки юних спортсменів	29	2	5	20	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Разом за модулем 2	68	4	10	50	4	30
<b>Види підсумкових робіт</b> (за потреби)						Бал
Контрольна робота (за наявності)						-
<b>ІНДЗ</b> (за наявності)						30
<b>Інше</b> (вказати)						-
<b>Всього годин/Балів</b>	150	10	20	110	10	100

Назви змістових модулів і тем (Заочна форма)	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
---	--------	------	--------	-----------	-------	-------------------------

<b>Змістовий модуль 1. Назва модуля</b>						
Тема 1. Теоретико-методичні основи системи підготовки юних спортсменів. Система комплексного контролю в управлінні підготовкою юних спортсменів	67	2	2	55	8	КЛ, Т, ДС, Р/40б.
Разом за модулем 1	67	2	10	55	8	35
<b>Змістовий модуль 2. Назва модуля</b>						
Тема 2. Система багаторічної підготовки юних спортсменів та періодизація. Спортивні змагання.	83	2	4	67	10	КЛ, Т, ДС, р/35 б.
Разом за модулем 2	83	2	4	67	10	35
<b>Види підсумкових робіт (за потреби)</b>						Бал
Контрольна робота (за наявності)						-
<b>ІНДЗ (за наявності)</b>						30
<b>Інше (вказати)</b>						-
<b>Всього годин/Балів</b>	150	4	6	122	18	100

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/РС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

5. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Загальна та спеціальна фізична підготовка юних спортсменів (на прикладі різних видів спорту)
2. Виховна робота з юними спортсменами
3. Педагогічний контроль показників спортивної підготовки
4. Тести ЗФП та СФП (на прикладі різних видів спорту)
5. Положення змагань
6. Планування спортивних змагань (календар)
7. Особливості організації і проведення змагань для дітей різного віку.
8. Організаційні основи системи спортивного відбору в спортивні школи.
9. Особливості методики відбору юних спортсменів.
10. Критерії відбору обдарованих дітей в спортивні школи.
11. Етапи спортивної орієнтації та спортивного відбору, їх характеристика.
12. Завдання етапу початкової підготовки та етапу початкової спортивної спеціалізації
13. Тренування на етапі спортивного вдосконалення .
14. Особливості комплексного контролю в різних видах спорту.
15. Види контролю та їх характеристика.
16. Особливості комплексного лікарського контролю в спортивних школах.
17. Методика розвитку координаційних здібностей у юних спортсменів
18. Методика розвитку сили у юних спортсменів
19. Методика розвитку швидкості у юних спортсменів
20. Методика розвитку загальної (аеробної) витривалості у юних спортсменів
21. Методика розвитку гнучкості у юних спортсменів

#### **IV. Політика оцінювання**

Навчальні досягнення здобувачів першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок, на підставі результатів виконання всіх видів запланованої навчальної роботи впродовж семестру: аудиторної роботи під час лекційних, практичних занять, самостійної роботи тощо.

**Поточна оцінка** – це сума балів, які отримує здобувач вищої освіти за поточну роботу з відповідних тем освітнього компонента. Максимальний бал за кожен з форм роботи визначає силабус освітнього компонента. Результати поточного контролю знань здобувачів вищої освіти вносяться до журналу обліку роботи академічної групи і враховуються під час виставлення підсумкового балу з ОК.

Максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) освіти за поточну навчальну діяльність, становить **100 балів**.

У Положенні про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки визначено правила, порядок та процедуру визнання результатів навчання. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, контрольній роботі тощо, які передбачені силабусом освітнього компонента.

Здобувачам першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового), які брали участь у змаганнях найвищого рівня, у конференціях, були волонтерами на змаганнях, у підготовці наукових публікацій тощо й досягли значних результатів, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю з відповідного ОК.

При цьому загальна кількість балів, що вноситься до відомості за поточну роботу, не може перевищувати 100.

**Залік** викладач виставляє за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено силабусом ОК.

У випадку, якщо здобувач освіти впродовж поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку – 100. Повторне складання заліків допускається не більше як два рази з кожного освітнього компонента: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету (інституту).

#### **Політика щодо відвідування занять**

Відвідування занять дає можливість отримати задекларовані загальні та фахові компетентності, вчасно та якісно виконати завдання. Відвідування занять є обов'язковим.

З поважних причин (наприклад, хвороба (довідка від сімейного лікаря), працевлаштування за фахом (довідка з місця роботи) навчання може відбуватися за індивідуальним графіком (онлайн) за погодженням із деканом факультету (інституту).

Лекційні заняття не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу є обов'язковим. До практичних занять здобувачі першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) готують презентації, реферати, проходять тестові завдання до кожної теми у програмі Tims і т. ін. Пропуски практичних занять відпрацьовуються: здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) опрацьовує тему самостійно, виконує практичні завдання до теми, укладає навчально-методичні кейси. На консультаціях здобувач освіти має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено за пропущені теми.

#### **Політика щодо академічної доброчесності**

Здобувачі першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності відповідно до норм загальнолюдських та європейських цінностей, Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-

технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про запобігання корупції», Цивільного Кодексу України, Статуту Волинського національного університету імені Лесі Українки, зокрема:

- не толерувати плагіат, списування, неправомірне використання чужих напрацювань;
- використовувати у навчальній діяльності лише перевірені та достовірні джерела інформації та правильно оформляти покликання на використані інформаційні джерела;
- подавати на оцінювання лише самостійно виконану роботу, що не є запозиченою або переробленою з іншої, виконаною іншими особами; мінімальний відсоток унікальності – 60 %.

Виявлення ознак академічної недобросовісності в письмовій роботі є підставою для її незарахування.

#### **Політика щодо дедлайнів та перескладання**

Перескладання будь-яких видів робіт, передбачених силабусом освітнього компонента, з метою підвищення підсумкової модульної оцінки не дозволяється.

Здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив упродовж семестру (з поважних причин), таким чином покращити свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми.

Заборгованість із модуля повинна бути ліквідована здобувачем у позааудиторний час до початку підсумкового контролю з наступного модуля. Кінцевий термін ліквідації заборгованості з модульного контролю обмежується початком заліково-екзаменаційної сесії.

## **V. Підсумковий контроль**

Із вибірових освітніх компонентів форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Підсумковий контроль знань складається з теоретичної частини та теоретичного завдання практичного спрямування, що включає усну бесіду з викладачем (комісією викладачів) по тематиці навчальної дисципліни.

Питання до заліку.

1. Предмет, мета та завдання теорії і методики дитячо-юнацького спорту.
2. Місце дитячо-юнацького спорту в системі фізичної культури і спорту України.
3. Вікові періоди розвитку дітей і підлітків та їх значення для спортивної підготовки.
4. Закономірності фізичного розвитку та росту дітей і юнацтва.
5. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.
6. Принципи спортивної підготовки дітей і юнацтва.
7. Структура багаторічної підготовки спортсменів у дитячо-юнацькому спорті.
8. Етапи початкової спортивної підготовки та їх характеристика.
9. Навчально-тренувальний процес у групах початкової підготовки.
10. Особливості тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки.
11. Особливості тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки.
12. Вікові особливості розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.
13. Методика навчання рухових дій у дитячо-юнацькому спорті.
14. Роль гри в навчально-тренувальному процесі дітей і підлітків.
15. Планування та облік тренувальних навантажень у дитячо-юнацькому спорті.
16. Контроль і оцінювання рівня підготовленості юних спортсменів.
17. Індивідуалізація підготовки в дитячо-юнацькому спорті.
18. Психологічні особливості дітей і підлітків у спортивній діяльності.
19. Формування мотивації до занять спортом у дітей і юнацтва.

20. Педагогічні умови ефективності тренувального процесу в дитячо-юнацькому спорті.
21. Профілактика перевантаження та перетренованості у юних спортсменів.
22. Травматизм у дитячо-юнацькому спорті та шляхи його попередження.
23. Роль тренера у вихованні особистості юного спортсмена.
24. Взаємодія тренера з батьками юних спортсменів.
25. Медико-біологічний супровід у дитячо-юнацькому спорті.
26. Гігієнічні вимоги до занять спортом дітей і підлітків.
27. Організація та проведення змагань у дитячо-юнацькому спорті.
28. Етичні та правові аспекти роботи тренера з дітьми.
29. Вплив дитячо-юнацького спорту на формування здорового способу життя.
30. Сучасні тенденції розвитку дитячо-юнацького спорту.

**Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік**

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

**VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси**

1. Волков Л.В. Фізичне виховання школярів у режимі навчального дня / Л.В. Волков. – К. : «Освіта України», 2012. – 160 с.
2. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2010. – 388 с.
3. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К. : «Освіта України», 2014. – 216 с.
4. 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.
5. 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.
6. Основы персональной тренировки / Под. ред. Р.В. Эрла, Т.Р. Бехля. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 724 с.
7. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

8. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. – 672 с.
9. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542
10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.
11. Шинкарук О.А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник/ О.А. Шинкарук, Е.О Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. – Хмельницький: ХНУ, 2011 – 143 с.
12. Шинкарук, О. Системный подход в исследовании структуры знаний об отборе спортсменов и ориентации их подготовки / О. Шинкарук //Науково-теоретичний журнал "Мир спорта". – Минск, 2014. – № 2 (55).- С. 31-35.
13. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів / Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації”: збірник наукових праць. – Випуск №3 (22). – Вінниця, 2017. – С. 469-476.