

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра теорії та методики спортивної підготовки

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри ТМСП

д.пед.н, професор

Приходько В.В.



“__14__” червня 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Особливості підготовки жінок у фізичній культурі і спорті»

МАГІСТР

Галузь знань 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА

Спеціальність: 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ,
(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація /освітня програма «Фізична культура і спорт»
(назва спеціалізації)

Факультет: фізична культура і спорт
(назва факультету)

Вид дисципліни: обов'язкова

2018-2022 навчальні роки

Робоча програма навчальної дисципліни – «Особливості підготовки жінок у фізичній культурі і спорті» підготовлена для студентів I курсу (МАГІСТР) денного відділення, галузь знань 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА, спеціальність: 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.

Розробник:

Черкашина Л.П., ст. викл., к.мед.н.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри «Теорії та методики спортивної підготовки» факультету «Фізичної культури і спорту» Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 13 від «14» червня 2018 року

Завідувач кафедри



(В.В. Приходько)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

«14» червня 2018 року

Ó Л.П. Черкашина 2018 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань : 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА (шифр і назва)	обов'язкова/за вибором	
	Спеціальність: <u>017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ</u> , (шифр і назва)		
Модулів – 3	Спеціалізація <u>освітня програма «Фізична культура і спорт»</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u>		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		3-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента –	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «Магістр»	Лекції	
		12 год.	
		Практичні, семінарські	
		12 год.	
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		66 год.	
		Індивідуальні завдання:	
	- год		
Вид контролю			
	залік		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: систематизація та розширення теоретичних і практичних знань в галузі теорії і методики спортивної підготовки спортсменок.

Завдання:

- сформувати у магістрів уявлення про основні проблеми та перспективи сучасної підготовки спортсменок;
- розкрити основні біологічні закономірності розвитку організму жінок;
- розкрити теоретичні основи організації, планування і управління тренувальним процесом з урахуванням біологічних ритмів жіночого організму;
- сприяти формуванню у магістрів наукових інтересів і самостійного пошуку засобів оптимізації тренувального процесу спортсменок з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

- знати:** проблеми сучасної підготовки спортсменок; біологічні особливості розвитку організму жінок; основи методики спортивного тренування жінок; особливості організації тренувального процесу жінок з урахуванням працездатності в різних фазах ОМЦ, а також періоду вікового розвитку організму; структуру планування учбово-тренувального процесу у жінок; форми обліку тренувального процесу та види і методи комплексного контролю за підготовкою спортсменок; порушення в організмі жінок при

невідповідності об'єму і інтенсивності фізичних навантажень резервним можливостям організму жінок.

вміти: аналізувати основні проблеми у жіночому спорті та причини виникнення відхилень у стані здоров'я спортсменок; аналізувати стан здоров'я та фізичний розвиток спортсменок і дати рекомендації по удосконаленню їх фізичних здібностей; планувати та розроблювати програми корекції фізичного розвитку і стану здоров'я спортсменок в залежності від індивідуального статевого дозрівання; розроблювати науково-методичні рекомендації щодо фізичного удосконалення спортсменок відповідно до рівня фізичної працездатності в різні фази ОМЦ; аналізувати результати комплексного контролю за станом здоров'я та фізичним розвитком спортсменок у різні періоди вікового розвитку; аналізувати лікарсько-педагогічні обстеження та результати діагностики стану здоров'я та розвитку спортсменок.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок.

Тема 1. Фізіологічні основи методики спортивного тренування жінок. **Складові теми:** 1. Основні проблеми, що існують в жіночому спорті. 2. Історія розвитку жіночого спорту. 3. Анатомо-фізіологічні особливості жіночої організму (статура, пропорції тіла, опорно-руховий апарат). 4. Анатомо-фізіологічні особливості серцево-судинної і дихальної систем у жінок.

Тема 2. Працездатність спортсменок в різних фазах ОМЦ. **Складові теми:** 1. Характеристика вікових періодів жіночого організму. 2. Основні фази ОМЦ і їх характеристика, нейрогормональна регуляція ОМЦ. 3. Зміни в організмі жінок протягом ОМЦ. 4. Роботоздатність спортсменок у різних фазах ОМЦ.

Модульна робота 1 за темою «Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок».

Змістовний модуль 2. Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок.

Тема 3. Особливості побудови мезоциклів і мікроциклів при тренування жінок. **Складові теми:** 1. Характеристика періоду статевого дозрівання жінок. 2. Основні методичні установки тренувального процесу жінок. 3. Структура побудови мезоциклу на основі ОМЦ.

Тема 4. Основні методичні установки тренувального процесу жінок і побудови тренувального заняття. **Складові теми:** 1. Протипоказання до занять спортом в період менструації. Морфофункціональні зміни в організмі жінки при вагітності. 2. Загальні рекомендації при тренування жінок в різні вікові періоди та після пологів. 3. Основні форми порушень репродуктивної системи у спортсменок і причини їх виникнення.

Модульна робота 2 за темою «Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок».

Змістовий модуль 3. «Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки».

Тема 5. Особливості планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки. **Складові теми:** 1. Значення планування тренувального процесу у жіночому спорті і його види. 2. Планування тренувального процесу жінок в різні періоди річної підготовки. 3. Особливості планування на різних етапах багаторічної підготовки спортсменок.

Тема 6. Облік тренувального процесу і комплексний контроль за підготовкою спортсменок. **Складові теми:** 1. Характеристика основних видів обліку тренувального процесу в жіночому спорті. 2. Характеристика основних видів контролю при тренуванні жінок. 3. Характеристика основних форм комплексного контролю в жіночому спорті

Тема 7. Особливості лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок. **Складові теми:** 1. Завдання лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок. 2. Етапи лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок. 3. Захворюваність і травматизм в жіночому спорті, причини і профілактика.

Тема 8. Основні методи функціональної діагностики спортсменок. **Складові теми:** 1. Методи контролю за станом серцево-судинною системою спортсменок та визначення робото здатності спортсменок з допомогою тестів навантаження. 2. Методи контролю за станом дихальної системи

спортсменок. 3. Методи контролю за станом органів дітонародження спортсменок, профілактика порушень ОМЦ.

Модульна робота 3 за темою «Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки».

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	Усього	у тому числі				
лекц		прак	лаб.	інд.	сам. раб.	
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок						
Тема 1. Фізіологічні основи методики спортивного тренування жінок	15	2	2			11
Тема 2. Роботоздатність спортсменок в різних фазах ОМЦ	14	2	1			11
Модульна робота 1	1		1			
Разом за змістовим модулем 1	30	4	4			22
Змістовний модуль 2. Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок						
Тема 3. Особливості побудови мезоциклів і мікроциклів при тренування жінок	15	2	2			11
Тема 4. Основні методичні установки тренувального процесу жінок і побудови тренувального заняття	14	2	1			11
Модульна робота 2	1		1			
Разом за змістовим модулем 2	30	4	4			22
Змістовий модуль 3. «Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки»						
Тема 5. Особливості планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки	9	1	1			7
Тема 6. Облік тренувального процесу і комплексний контроль за підготовкою спортсменок	7	1	1			5
Тема 7. Особливості лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок	6	1				5
Тема 8. Основні методи функціональної діагностики спортсменок	7	1	1			5
Модульна робота 3	1		1			
Разом за змістовим модулем 3	30	4	4			22
Усього годин	90	12	12			66

5. Теми семінарських занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття	Кількість аудиторних годин
I	Змістовий модуль 1. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок	4
	Тема 1	
1	Фізіологічні основи методики спортивного тренування жінок	2
	Тема 2	
2	Роботоздатність спортсменок в різних фазах ОМЦ	2
II	Змістовний модуль 2. Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок	4

	Тема 3	
3	Особливості побудови мезоциклів і мікроциклів при тренування жінок	2
	Тема 4	
4	Основні методичні установки тренувального процесу жінок і побудови тренувального заняття	2
III	Змістовий модуль 3. «Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки»	4
	Тема 5	
5	Особливості планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки	1
	Тема 6	
6	Облік тренувального процесу і комплексний контроль за підготовкою спортсменок	1
	Тема 7	
7	Особливості лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок	1
	Тема 8	
8	Основні методи функціональної діагностики спортсменок	1
	Разом	12

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Не передбачено навчальним планом	

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин
	Змістовий модуль I. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок	
	Тема 1	
1	Сучасні проблеми жіночого спорту	11
	Тема 2	
2	Біологічні особливості розвитку організму жінок	11
	Змістовий модуль II. Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок	
	Тема 3	
3	Побудова мезоциклів і мікроциклів з урахуванням фаз ОМЦ в жіночому спорті	11
	Тема 4	
4	Тренування жінок в періоді статевого дозрівання	11
	Змістовий модуль 3. «Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки»	
	Тема 5	
5	Планування тренувального процесу жінок на різних етапах підготовки	7
	Тема 6	

6	Особливості педагогічного і психологічного контролю при тренуванні жінок	5
7	Травматизм в жіночому спорті та його профілактика	5
8	Профілактика захворюваності спортсменок	5
	Разом	66

9. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Не передбачено навчальним планом	

10. Методи навчання

При викладанні викладачами навчальної дисципліни використовуються традиційні методи подачі інформації (читання лекцій, проведення семінарських занять). Проте пріоритетними методами навчання студентської аудиторії є інтерактивна і самостійна робота. Серед цих особливостей, передовсім, можна відзначити вивчення, аналіз прикладного матеріалу, аналіз та синтез інформації щодо прикладів розвитку фізичної культури, спорту і туризму, відвідування бібліотек ПДАФКіС та м. Дніпра, відвідування різних заходів зі сфери їх майбутньої професійної діяльності.

11. Методи контролю

1. Поточний контроль – відвідування занять, усні та письмові відповіді за визначеними темами, виконання самостійної та індивідуальної роботи, написання модульних робіт за змістовними модулями.

2. Підсумковий контроль – залік.

Контроль з навчальної діяльності студента здійснюється за модульно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 100-бальною шкалою.

Перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю.

1. Основні проблеми, що існують в жіночому спорті.
2. Історія розвитку жіночого спорту.
3. Анатомо-фізіологічні особливості жіночої організму (статура, пропорції тіла, опорно-руховий апарат).
4. Анатомо-фізіологічні особливості серцево-судинної і дихальної систем у жінок.
5. Характеристика вікових періодів жіночого організму.
6. Основні фази ОМЦ і їх характеристика.
7. Нейрогормональна регуляція ОМЦ.
8. Характеристика періоду статевого дозрівання жінок.
9. Характеристика типів статевого дозрівання у жінок.
10. Особливості жіночого організму в період статевого дозрівання.
11. Основні методичні установки тренувального процесу жінок.
12. Роботоздатність спортсменок у різних фазах ОМЦ.
13. Протипоказання до занять спортом в період менструації. Морфофункціональні зміни в організмі жінки при вагітності.
14. Загальні рекомендації при тренування жінок в різні вікові періоди та після пологів.
15. Структура побудови мезоциклу на основі 28-денного ОМЦ.
16. Структура побудови мезоциклу на основі 21-денного ОМЦ.
17. Структура побудови мезоциклу на основі 35-денного ОМЦ.
18. Структура побудови мезоциклу на основі 42-денного ОМЦ.
19. Основні форми порушень репродуктивної системи у спортсменок і причини їх виникнення.
20. Значення планування тренувального процесу у жіночому спорті і його види.
21. Планування тренувального процесу жінок в різні періоди річної підготовки.
22. Особливості планування на різних етапах багаторічної підготовки спортсменок.
23. Характеристика основних видів обліку тренувального процесу в жіночому спорті.

24. Характеристика основних видів контролю при тренуванні жінок.
25. Характеристика основних форм комплексного контролю в жіночому спорті
26. Особливості лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок.
27. Основні методи функціональної діагностики спортсменок.
28. Захворюваність і травматизм в жіночому спорті, причини і профілактика.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Підсумковий тест (залік)	Сума	
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3					10	100
T1	T2	MP1	T3	T4	MP2	T5	T6	T7	T8	MP3		
10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	10		
30			30			30						

12.1. Форми та оцінювання поточного контролю

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Кількість балів за змістовий модуль I (max — 30)		
Відповіді за темами дисципліни (за 2 теми)	10	20
Модульна робота 1	8	10
Всього за модуль 1	18	30
Кількість балів за змістовий модуль II (max — 30)		
Відповіді за темами дисципліни (за 2 теми)	10	20
Модульна робота 2	8	10
Всього за модуль 2	18	30
Кількість балів за змістовий модуль III (max — 30)		
Відповіді за темами дисципліни (за 2 теми)	10	20
Модульна робота 3	8	10
Всього за модуль 3	18	30
Підсумковий залік	6	10
Всього	60	100

Примітка: кількість балів за відповіді за одну тему від 5 до 10; виконання модульної роботи від 8 до 10 балів.

12.2. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

З метою поліпшення сприйняття навчального матеріалу на протязі викладання курсу дисципліни «Особливості підготовки жінок в спорті» використовуються мультимедійний проектор та ноутбук (презентації), стенди, плакати, наочні схеми.

14. Рекомендована література

14.1 Навчальна і додаткова література для лекційного курсу

1. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2008. 232 с.
2. Копылов М. С. Пути повышения эффективности функциональной диагностики спортсменов. *Теория и практика физической культуры*: Тренер: журнал в журнале. 2014. № 1. С. 70–73.
3. Коц Я. М. Фізіологічні особливості спортивного тренування жінок. М.: ФиС, 2002. 198 с.
4. Кудашова Л. Р. Вопросы управления функциональной подготовленностью спортсменов. Физиология мышечной деятельности: тез. докл. междунар. конф. Москва: Физкультура, образование и наука, 2015. С.84-85.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с.
6. Савченко В. Г., Москаленко Н. В., Луковська О. Л., Ковтун А. А. Современные методы исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физической культуре и спорте. Днепр.: Изд-во «Инновация», 2007. 92с.
7. Соха Тереса. Морфофункциональные особенности женщин-спортсменок в аспекте полового диморфизма. Теория и практика физической культуры. 2001. №11. С. 2–6.
8. Фомин В. С. Структура функциональной подготовленности спортсменов различной квалификации. СПб: Нева. 2013. С. 15–19.
9. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наукова Думка, 2001. 237 с.
10. Guttman A. Women's Sports: A History. Columbia University press, 2000. 339 p.

14.2 Література для практичних та семінарських занять

1. Павлов С. Е., Кузнецова Т. Н. Тестирование в спорте. Оценка уровня тренированности – традиции и реальность. *Спортивно-медицинская наука и практика на пороге XXI века*. 2000. С. 129–200.
2. Павлов С. Е. Адаптация. Москва: «Паруса», 2000. 282 с.
3. Похоленчук Ю.Т., Пангелов Б.С. О сохранении здоровья (менструальной функции) и работоспособности спортсменок в период занятий спортом. *Наука в олимпийском спорте*. Спец. выпуск «Женщин и спорт», 2000. С. 89-95.
4. Солодкой А. С., Сологуб А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520 с.
5. Судаков К. В. Общие представления о функциональных системах организма. Основы физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 2016. С. 6-26.
6. Судаков К.В. Основные принципы общей теории функциональных систем. Функциональные системы организма: Руководство. Москва: Медицина. 2013. С. 26-48.


14.3 Навчальна література для самостійної роботи студента


1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 340 с.
2. Волков Н. М., Олейников В. Л. Стресс и адаптация в процессе тренировки. Киев, 2000. 22 с.
3. Иорданская Ф.А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорте. *Теория и практика физической культуры*, 1999. №6. С. 43-45.
4. Мягкова С. Н. Проблемы тендерной асимметрии в современном олимпийском движении. Теория и практика физической культуры. Москва: Книга, 2001. №3. С. 48–52.
5. Ниаури Д.А., Евдокимова Т.А., Курганова М.Ю. Репродуктивное здоровье женщины в спорте: метод. пособие. СПб, 2003. 28с.

14.4 Інша література

1. Акопян А. О., Панков В. А. Специальная физическая подготовка в видах единоборств. *Теория и практика физической культуры*. М.: Советский спорт, 2004. №47. С. 50 – 53.

2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. Москва: Медицина, 2014. 448 с.
3. Бубка С. Н. Развитие рухових здібностей людини. Донецьк, Апекс, 2002. 302 с.
4. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ.вузов. Москва: «Академия», 2004 – 264 с.
5. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 2008. 280 с.

Викладач _____  _____ Черкашина Л.П.
(підпис)

Завідувач кафедри _____  _____ Приходько В.В.
(підпис)