

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ
ІНСТИТУТ 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.



“__ 27 __” червня __ 2025 __ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Особливості підготовки жінок у фізичній культурі і спорті»

Галузь знань	01 ОСВІТА
Спеціальність:	017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
Освітня (освітньо-професійна) програма	ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
Факультет	ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
Освітній рівень	МАГІСТР
Статус дисципліни	ЗА ВИБОРОМ
Форма підсумкового контролю	ЗАЛІК
Термін викладання	3 СЕМЕСТР
Мова викладання	УКРАЇНСЬКА

Робоча програма навчальної дисципліни «Особливості підготовки жінок у фізичній культурі і спорті» для магістрів освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Український державний університет ННІ «ПДАФКіС», каф. теорії та методики спортивної підготовки – Д.: УДУНТ ННІ «ПДАФКіС», 2025. – 11 с.

Розробник:

Чухловіна В.В., доцент, к.фіз.вих.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики спортивної підготовки факультету фізичної культури і спорту Українського державного університету науки і технологій ННІ «Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту».

Протокол № 22 від «27» червня 2025 року

Завідувач кафедри



(підпис)

(В.В. Приходько)

(прізвище та ініціали)

Робоча програма навчальної дисципліни «Особливості підготовки жінок у фізичній культурі і спорті» погоджена групою забезпечення якості освітньої програми «Фізична культура і спорт»

Протокол № 22 від « 27 » червня 2025 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань : 01 ОСВІТА	за вибором
	Спеціальність: 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ	
Модулів – 3	Освітня (освітньо-професійна) програма «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки:
Змістових модулів – 3		2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u>		Семестр
Загальна кількість годин – 90		3-й
		Лекції
Тижневих годин для - денної форми навчання: аудиторних – 0-2 самостійної роботи студента – 6	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «Магістр»	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. Жіночий спорт: від дискримінації до визнання в глобальному контексті. **Складові теми:** 1. Основні проблеми, що існують в жіночому спорті. 2. Історія розвитку жіночого спорту. 3. Фемінізм та феміністський рух і проблеми участі жінок в спорті. 4. Ретроспективний аналіз участі жінок у міжнародному олімпійському русі

Тема 2. Фізіологічні основи методики спортивного тренування жінок. **Складові теми:** 1. Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму (статура, пропорції тіла, опорно-руховий апарат). 2. Анатомо-фізіологічні особливості серцево-судинної системи у жінок. 3. Анатомо-фізіологічні особливості дихальної системи у жінок.

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

Змістовий модуль 2. Система контролю та діагностики у спортивній підготовці жінок

Тема 3. 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 4. 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 5. 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 2 за темою «**Система контролю та діагностики у спортивній підготовці жінок**».

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

Тема 6. 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.

Тема 7. Особливості побудови мезоциклів і мікроциклів при тренуванні жінок. **Складові теми:** 1. Характеристика періоду статевого дозрівання жінок. 2. Основні методичні установки тренувального процесу жінок. 3. Структура побудови мезоциклу на основі ОМЦ.

Тема 8. 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 тренуванні жінок в різні вікові періоди та після пологів. 3. Основні форми порушень репродуктивної системи у спортсменок і причини їх виникнення.

Тема 9. 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.

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				
		л	с	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок						
Тема 1. Жіночий спорт: від дискримінації до визнання в глобальному контексті	15	2	2			11
Тема 2. Фізіологічні основи методики спортивного тренування жінок	15	2	2			11
Разом за змістовим модулем 1	30	4	4			22
Змістовий модуль 2. Система контролю та діагностики у спортивній підготовці жінок						
Тема 3. Облік тренувального процесу і комплексний контроль за підготовкою спортсменок.	10	1	1			8
Тема 4. Особливості лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок.	10	0,5	0,5			9
Тема 5. Основні методи функціональної діагностики спортсменок.	10	0,5	0,5			9
Разом за змістовим модулем 2	30	2	2			26
Змістовий модуль 3. Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки						
Тема 6. Працездатність спортсменок в різних фазах ОМЦ.	9	2	2			5
Тема 7. Особливості побудови мезоциклів і мікроциклів при тренуванні жінок.	7	1	1			10
Тема 8. Основні методичні установки тренувального процесу жінок і побудови тренувального заняття.	9	1	1			3
Тема 9. Особливості планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки.	6	2	2			-
Разом за змістовим модулем 3	30	6	6			18
Усього годин	90	12	12			66

5. Теми семінарських занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття	Кількість аудиторних годин
		денна форма навчання
I	Змістовий модуль 1. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок	4
	Тема 1	
1	Жіночий спорт: від дискримінації до визнання в глобальному контексті	2
	Тема 2	
2	Фізіологічні основи методики спортивного тренування жінок	2
II	Змістовний модуль 2. Система контролю та діагностики у спортивній підготовці жінок	2
	Тема 3	
3	Облік тренувального процесу і комплексний контроль за підготовкою спортсменок.	1
	Тема 4	
4	Особливості лікувально-педагогічного контролю за станом здоров'я спортсменок.	0,5
	Тема 5	
5	Основні методи функціональної діагностики спортсменок.	0,5
III	Змістовий модуль 3. «Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки»	6
	Тема 6	
5	Працездатність спортсменок в різних фазах ОМЦ.	2
	Тема 7	
6	Особливості побудови мезоциклів і мікроциклів при тренуванні жінок.	1
	Тема 8	
7	Основні методичні установки тренувального процесу жінок і побудови тренувального заняття.	1
	Тема 9	
8	Особливості планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки.	2
	Разом	12

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин
		денна форма навчання
I	Змістовий модуль I. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок	22
	Тема 1	
1	Сучасні проблеми жіночого спорту	11
	Тема 2	

2	Біологічні особливості розвитку організму жінок	11
II	Змістовний модуль II. Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок	26
	Тема 3	
3	Характеристика основних видів обліку тренувального процесу в жіночому спорті.	8
	Тема 4	
4	Роль лікувально-педагогічного контролю в системі спортивної підготовки жінок	9
	Тема 5	
5	Використання цифрових технологій у контролі за здоров'ям спортсменок	9
III	Змістовний модуль 3. «Медико-біологічні основи планування тренувального процесу у жінок на різних етапах багаторічної підготовки»	18
	Тема 6	
6	Загальні рекомендації при тренування жінок в різні вікові періоди та після пологів.	5
	Тема 7	
7	Травматизм в жіночому спорті та його профілактика	10
	Тема 8	
8	Профілактика захворюваності спортсменок	3
	Тема 9	
9	Основні форми порушень репродуктивної системи у спортсменок і причини їх виникнення.	-
	Разом	66

9. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин

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	5	10
Всього за модуль 1	15	30
Кількість балів за змістовий модуль II (max — 30)		
Відповіді за темами дисципліни (за 3 теми)	10	20
Модульна робота 2	5	10
Всього за модуль 2	15	30
Кількість балів за змістовий модуль III (max — 30)		
Відповіді за темами дисципліни (за 4 теми)	10	20
Модульна робота 3	5	10
Всього за модуль 3	15	30
Підсумковий залік	5	10
Всього	50	100

Примітка: кількість балів за відповіді за одну тему від 2 до 5; виконання модульної роботи від 5 до 10 балів.

12.2. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для діф. заліку

90 – 100	відмінно	зараховано
89-70	добре	
69-50	задовільно	
49-0	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

13. Методичне забезпечення

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

14. Рекомендована література

14.1 Навчальна і додаткова література для лекційного курсу

1. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти : кол. моногр. / за наук. ред. А.І. Альшиної, І.П. Випасняка, В.О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с
2. Лазько О. Фактори ризику виникнення порушень кістково-м'язової системи у жінок працездатного віку під впливом негативних чинників трудового середовища. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. 2. 75–84.
3. Прилуцька Т., Альшица А., Сологуб О., Лазько О. Характеристика фізичного розвитку жінок 36–44 років, які займаються слайд-аеробікою. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2018. 3. 38–43.
4. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті : методичні вказівки : для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр/ Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; укладач С. М. Киселевська. - Київ : КНУБА : Талком, 2023. - 29 с. - Бібліогр. : с. 27 - 28.
5. 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.
6. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наукова Думка, 2001. 237 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. – Київ : Перша друкарня, 2021. – 672 с.
8. Спортивна медицина. Шахліна ЛЯГ, редактор. [Sports medicine]. Київ: Олімпійська л-ра; 2018. 424 с
9. Шахлина Л.Г, Чистякова МО, Авінов АВ. Особливості спеціальної роботоздатності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо, в різні фази менструального циклу [Characteristics of special working capacity in highly skilled female athletes in judo during different phases of the menstrual cycle]. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022; 2: 39-44
10. Guttman A. Women`s Sports: A History. Columbia University press, 2000. 339 p.

14.2 Література для практичних та семінарських занять

1. Сергієнко, Л. П.; Шарий, Д. В. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2010, 5: 3-12.
2. Основи метрології фізичного виховання і спорту: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; укладач : Ю. В. Човнюк. - Київ : КНУБА, Талком, 2023. - 32 с.
3. Wrublewski E. Programowanie procesv treningowego kobiet w szybkosciowo-silowych konkorencjach lekkiej atletyki / E. Wrublewski, V. Balachnichov, O. Mirzojew // Proces Doskonalenia Treningu I Walki Sportowej. - Warszawa: AWF, 2006. – Т. 3. - Р. 298-300 (авт.- 50%).
4. Похолєнчук Ю.Т., Свєчнїкова Н.В. Современный женский спорт. – К.: Здоровье, 1987.

5. Похолечук 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.
6. Сологуб В.В. с соавт. Состояние некоторых функций организма и некоторые методы коррекции при их нарушении у женщин-спортсменок высокой квалификации. / Харьк. мед. инст., кафедра акушерства и гинекологии пед. ф-та. - Харьков. - 1989.

14.3 Навчальна література для самостійної роботи студента

1. Волков Н. М., Олейников В. Л. Стресс и адаптация в процессе тренировки. Киев, 2000. 22 с.
2. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів, 1993. – 270 с
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2007. – 272 с.
4. Костюкевич В.. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник / В. Костюкевич, Л. Шевчик, О. Соколькова. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с
6. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун ДЮ, 2016. – 240 с.

14.4 Інша література

1. Джек Х. Физиология спорта и двигательной активности / Х. Джек Уилмор, Л. Дэвид Костил. – К.: Олімпійська література, 1997. – 503 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібн. Вінниця: Планер, 2015. 159 с.

Викладач _____

(підпис)

_____ Чухловіна В.В.

Завідувач кафедри _____

(підпис)

_____ Приходько В.В.